دیسی دواتہٕ دیسی علاج

(دادٕن دوا مرضَن شفا)

مہاراج کرشن ماوا مسرورؔ

دیسی دواتہٕ دیسی علاج

(دادْن دوا مرَض شفا)

دیسی دواتہٕ دیسی علاج

(دادٕ بن دوا مرضَن شفا)

مہاراج کرشن ماوا مسرورؔ

فنکار کلچرل آرگنائزیشن، سرینگر کشمیر

کتابہ ہُنْد ناو: دادبن دوا مرضن شفا

مُصنف: مہاراج کرشن ماوا مسرورؔ

چھپن ؤری: ۲۰۱۲ء

مول: =/300 روپیہ

چھاپ خانہ:

کمپوزنگ: ایم ایس وانی

کتاب میلنگ پتاہ:

☆ روی ماوا، A-41، گیٹ نمبر ۱، فریڈم فائٹرس کالونی، نیب سرائے،

نٔو دِل-110068۔ کنٹیکٹ نمبر: 09810259954

☆ فنکار کلچرل آرگنائزیشن

پوسٹ بکس ۱۱۲۔ سرینگر۔ کنٹیکٹ: 9419092468

سرینگر: کتاب گھر، مولانا آزاد روڈ، سرینگر

جۆم: کتاب گھر، کنال روڈ، جموں

بۂ چھُس

یہِ کتاب

بہورا برادری ہٕنٛدِس

نامور گونماتھ مانہ جوسوری عطار،

پننِس مائِلس نندِ لال ماوہ ٹاٹھی کوٗلس

تہٕ

پننہِ ماجہِ یمبرزل ماوا، یمیٚ مےٚ کأشر زبان گلہِ گلہِ آپٕر،

نذرانہٕ تہٕ ارپن کران

مہاراج کرشن مسرورؔ

”پرہیز چُھ یلاجہٕ کھوتہٕ بہتر“

اَکھ پرٛأنی کہاوت

قدرتَن چُھ اَسہِ اوتہٕ پوٚک سٕہ سورُے سامانہٕ میسر تہٕ وفور تھوٗمُت یِمہٕ ستیٚ أسی بیمار بوٗنشہِ دوٗر رٲہتھ روٗزِتھ۔

کأشُر یلاج چُھ اَسہِ أندی پکی گُلَن کٹھن تہٕ جڑی بوٗٹِین ہٕنز زانکٲری تہٕ تِمن ہُنٛد ورتاو

تہٕ بیٚیہ
کھینہٕ چینہٕ کین چیزن منٛز کینٛہہ تبدیلی ہیٚچھناوان
یِمہٕ ستیٚ أسی صحت مند تہٕ تندرست روزَو

ترتیب

نمبر شمار	مضمون	صفہ نمبر
۱	پیش کتاب	10
۲	گوڑ کتھ	16
۳	میٲنی زان	26
۴	بیمار آسُن کیاہ گۄو	31
۵	صحت مند کُس چُھ	33
۶	انسٲنی ڈھانچہٕ۔ نێبرِم تہٕ أندرِم انگ	34
۷	انسٲنی جسمس منٛز أندرا ژھچہ وَتہٕ	35
۸	انگریزی یلاجَس تہٕ دیسی یلاجَس منٛز فرق	38
۹	انفکشن تہٕ امہٕ ستی ینہٕ واجنہٕ تبدیلیہ	42
۱۰	تشخیص مرض	44
۱۱	سون اۄند پۄک تہٕ سون خوراک	46

پیشِ کتاب

اگر کُلہم کأشرِ زبأنی تہٕ ادبس پیٹھ نظر ترٛ اوٚ وتیٚلہِ چھےٚ اِسہِ صرف شأعری لبنہٕ یِوان۔ یَتھ زبأنی منٛز اوٚنگجن پیٹھ گنزراوٚنس لایق افسانہٕ، ناولہٕ تہٕ تنقیدی مضمون آسَن سو زبان کوٚ تام ہیکہِ طألب علمن ہنٛز تشنگی پوٗرٕ کرِتھ۔ پرٛتھ کُنہ علمی زبأنی منٛز گرٛ ھن مختلف موضوعن پیٹھ کتابہٕ دٕسی یاب آسنہ۔ اگر أسی اُردو زبأنی ہِندِس سرمایَس پیٹھ نظر ترٛ اوٚ وتیٚلہِ چھ اِسہِ ۱۹۴۷ء برٛ ونٛہہ مختلف موضوعَن پیٹھ کتابہٕ لیکھنہٕ آمرٛ۔ یَتھ منٛز فلسفہٕ، نفسیات، سیاسیات، نباتات، اسلامیات، مصوری وغأر موجود چھ۔ اَتھ منٛز یوسہٕ کأم عثمانیہ یونیورسٹی حیدرآبادَن کٔرمرٛ چھےٚ، سو چھےٚ تھٕکنٕی لایق۔ اگر اِسہِ زبان زِندٕ آسہِ تھاوٕنی تیٚلہِ پزِ اِسہِ کأشرِس منٛز تِمَن موضوعَن پیٹھ کأم کرٕنی یِمَن ہنٛز ویرٛھے اِسہِ چھےٚ۔ مہاراج کرشن ماوا مسرور سٕنٛز کتاب 'دادٕبن دوا مرضن شفا' چھےٚ اَکھ اہم کتاب۔ اَتھ منٛز چھ مسرور صأبن مختلف کأشرٕبن دَوٕہَن ہنٛز ووکھنے کٔرمرٛ تہٕ یتی تِم بیوٚن بیوٚن دادٕبو خأطرٕ استعمال کرٕنکی طریقہٕ وبرٛھنأوی مٕتر۔ یِہ چھےٚ کأشرِ زبأنی منٛز پنٕنہ نوعیچ گوڈنیچ کتاب یوسہٕ کأشُر پرَن والین اَکھ نوٚ تحریک تُلنٕچ دعوت دِوان چھےٚ۔ اِسہِ پزِ مختلف موضوعَن پیٹھ پانہٕ لیکھُن یا ترجمہٕ کرُن یِیمہِ ستی کأشُر زبان اَکھ اہم سنگِ میل پرٛاوِ۔

جی آر حسرت گڈہ

سیکریٹری فنکار کلچرل آرگنائزیشن، سرینگر، کشمیر

مختلف دأدی تہٕ تِہُند یلاج

تھپھ ،تٕر ،عأرق پھٹُن

نٔزِل۔ زُکام۔ پوٚند۔ انفلونزا

ژاس۔ خوشک ژاس۔ بلغم ژاس

تم شاشٕش نمونیا۔ ٹی بی (سِلہٕ)

کلہٕ دود۔ مائی گرین

بلڈ پریشر

مرگی۔ لقوٕ۔ کلہٕ گیرُن۔ چکر یُن

رَتہٕ رنہ تٕنی۔ رَتہٕ رزیادٕ تٕنی۔

ورم

دَگ۔ پوٚرٕ جسمچ دَگ۔ کمر دود۔ أڈجَن دَگ۔ کوٚٹھن دَگ۔ گاوٹ۔

وائے یُن۔

ہٲٹیک دود۔ ہوٚٹ لگُن۔

آواز بِگُر گژھن۔ ہٹِس خراش۔

زیو بڑ کنہٕ تینز۔ زیو پھٹٕنز۔

اَسچہٕ بستہٕ۔ اَسچ بدبوے۔

دنٕد دود۔ دندٹکر۔ دندَن کیوٚم لگُن۔

دَندنیرِ تھژلُن۔ دندَن خوٗن یُن

دندَ ومنزٕ پاکھ نیرُن۔

ماذیرَن دود۔

کنُگ دود۔ کنَو منزٕ پَس نیرُن۔ کنَو نَہ بوزُن۔ نَس سیر۔ نَس بند گژھنی۔

اکی نکوارِشَہہ گھسُن۔ وُٹھ پھٹٕنز۔

أچھن ہُنٛد دود۔ ووز جار۔ زال۔ موتیا بند۔

پپتہٕ پھپُھر۔ گم گاش۔ ڈُگوش۔

شوٗشِہ نار ئِگ دود۔ انفکشن شوٗشِہ نأرِس منز۔ آب جمع گژھن۔

یڈ دود۔ بدہضمی۔ پیچش۔ دڑ وکھ۔ دستہٕ۔ مُسِل۔

ژوکہٕ ڈاگر۔ پھکہٕ ڈاگُر۔ ایسی ڈیٹی۔

معدَس منز گیس جمع گژھن۔

ناف۔

أندرمَن ورم۔ پَر أندرَم۔ آم تہٕ خولہٕ۔

ماأل نہٕ آسُن۔ بوچھہٕ نہٕ لگنٕی۔

قبض۔ بواسیری۔

دِلُک دود۔ دل راوُن۔ دِلٕچ دُبرائے تیز گرٕ ھنٕی۔

دِل بہتھ گرُھن۔

بلڈ پریشر۔ کم یا زیادٕ۔

شوگر بیمأری/ موٗٹ انسان چُھ بیمار بن ہُنٛد گرٕ۔ تون چُھ بُربٕنٛ

کرٕ ھنہٕ ماژُک دود۔ بوکہٕ وَچَن منزٕ کنٕی تہٕ ورم۔

تِلہٕ پیٚتِس منزٕ کنٕی۔ کانٛبے۔

پیٚشابُک دود۔ بار بار پیٚشاب یُن۔ قطرٕ قطرٕ پیٚشاب یُن۔

پیٚشاب دُبارٕ یُن۔ پیٚشاب بند گرُھن۔ پیٚشابَس سٟتی خوٗن یُن۔

پیٚشاب نیٖرِ تھ ژُلُن۔ پیٚشابس پیٹھ کنٹرول نہٕ روزُن۔

بچَن پیٚشاب نیٖرِ تھ ژُلُن۔ پیٚشابَس سٟتی سفیدی نیٖرٕ نی۔

مردانہٕ دأدی۔ جنسی کمزوری۔ مردانہٕ طاقت بڑراوُنک یلاج۔

گُردٕ دأدی۔ گُردَن منزٕ کنٕی۔

زنانہٕ دأدی ۔ ماہواری کم یا زیادٕ نہٕ سپدٕنی ۔

ہسٹیریا ۔ ڈپریشن ۔

لیکوریا ۔

خونٕچ کمی ۔

ہأنٹھ زنانہٕ ۔

ڈیٚج پشتان ۔ ڈیوٚل بدن ۔

بُتھس گیٚنہٕ ۔ خوبصورتی بڑاونٕک نُسخہٕ ۔ یاوَن ویرٕ ۔

زیوٚٹھ مَس ۔ زنانَن ہنٛز وَس ۔

مَس کرٕہُن کرنٕک نُسخہٕ ۔

مَس سفید گژھن

بُتھ پُھٹ دِلک آنہٕ ۔

مُسلکی دأدی : خأرِش ۔ کشُن ۔ دٕدر ۔ زخم ۔ دزُن ۔ میوٚند ۔ کھُر ۔ پھیپھر ۔ ہوٚن لٕہج ۔ شُتلی ۔ واوٕ پیٚتر ۔

بٕرتھ کنٹرول ۔

بو چھہٕ ۔

تِل پیٹِس نار

نۆنِدر

ماجہٕ ہنٛز کھون۔

عقل تہٕ یاداش تیز کرنٕک نُسخہٕ۔

کینٛہہ مولِلہ تہٕ اہم گتھہٕ تہٕ نُسخہٕ۔

بُجبر۔کینسر۔

کأشرِس یلا جَس منٛز ورتاوَس یِنہٕ وأل کینٛہہ اہم جُز

گوڑ کتھ

شروع چھُس بہٕ کران تِمس کائنات کِس مالکہٕ سِنٛدِ ناوٕ ستۍ یُس
امہِ کِس ذرس ذرس منٛز بسِتھ چھُ تہٕ یُس

رام تہِ چھُ تہٕ رحمان تہِ چھُ
یُس نور تہِ چھُ تہٕ ناران تہِ چھُ
یُس وندٕ تہِ چھُ تہٕ بہار تہِ چھُ
یُس پزُرک تہٕ لولُک امار تہِ چھُ
یُس پننہِ آسنُک پانٔے اظہار تہِ چھُ

بہٕ چھُس اَکھ کاشُر لیکن از کل پننہِ ماجہ کٲشیرِ نشہِ دوٗر آسنہٕ باوجود چھم
ماجہ کٲشیرِ ہنٛز ماے رگن رگن منٛز برِتھ۔

مےٚ چھےٚ میٚژ کأشِر، خون کأشُر، رگہٕ تہٕ ماز کأشُر، جسمُک اَکھ اَکھ
تان کأشُر، دل کأشُر زبان کأشِر ۔ مےٚ ییٚلہِ گوڑ نتھ لیکھُن ہیوٚت مےٚ
لیکھےٚ افسانہٕ، شارٹ سٹوریز۔ شاعری کٔرم، نظمہٕ لیچھم، غزلہٕ لیچھم،

خوٗنَس تہٕ رگَن منٛز جوش برَن وٲلۍ باَتھ لیکھم مگر ییٚلہ بہٕ رَژھاہ بڑ وٕنٛھ پوٚکُس مےٚ زون زِیہ کاٗم چھےٚ واریاہو گٲر ہٕژ تہٕ کران تہٕ چھہ۔ مےٚ لیوٚکھ پڑ بتھ کُنہ موضوہَس پیٹھ۔ مےٚ چھُ اَکھ قومی باَتھ وۄنُمت۔

وٕتھو تُلو بندوق جوانو تَس بدبختس لار گٔرِو

یُس زَن سانہٕ آزاٗدی زاگان تَسُند گرٕ مسمار گٔرِو

وٕتھو گٔرِو تُہۍ یکوٹہٕ سپِدتھ رتہٕ ژاٗنگس ہوندوول

عبرتناکھ سبق ہیٚچھنایوٗس پزٲٹِو تُمۍ سُند مۄل

ٕکرِ لٹہٕ دوکھ چھُ دیتُمت تُمۍ بدبختَن

پتہٕ تَس پیٹھ اعتبار گٔرِو

1965 ہِکس جنگس پیٹھ چھُم لیوٚکھمُت۔

ییٚلہ لاوٕ ذہنن گیر کران تیٚلہ سپدان جنگ

ییٚلہ ماجہ پُٹن اولاد کھران تیٚلہ سپدان جنگ

ییٚلہ ڈاٗنہٕ تہٕ رانٛٹسہٕ وآرانَن ہنٛزٕ انسانَن چھ اژان

ییٚلہ موتہٕ ملاٗ یکھ بےٚ وایہ نرٛشان تیٚلہ سپدان جنگ

آزاٗدی پیٹھ چھُم لیوٚکھمُت:

بُلبلو کر شانہ پوشن شالمأر آزاد گوٚو
رزٕ غولأمی ہٕنٛزٕ ژھینٛتھ پیٚیہ از وطن آزاد گوٚو

1972 ہِکس جنگس پیٹھ چھ لیوٚکھمُت:

چنگیزی مُشرٲیوُن پیٚیہ مُشرٲیوُن جنگیز خان
نوِ سرٕ ساٲری موم گٔری وُن یاد ظاٲلم یحیٰ خان

مےٚ چھُ اَکھ لوکُٹ افسانہٕ لیوٚکھمُت:

"بےٚ ناو شہر"

تتھ شہرس منز اوسنہٕ کانٛسی ناو
کانٛہہ ییلِہ کانٛسِہ پرٛژھان اوس 'ہےٚ کُس سَہ چھُک؟'
جواب اوسُس یِوان 'بہٕ'۔
جواب دِنہٕ وول اوسُس پرٛژھان ژٕ کُس سَہ چھُکھ؟
واپس اوسُس جواب میلان۔
'بہٕ تہٕ چھُس بہٕ'
واریاہن اوس پرٛژھان۔ جواب اوسُس یِوان۔

بہٕ۔ بہٕ۔ بہٕ۔ بہٕ

مٕ سونٛچ زِیٛلہٕ أسی سأری بہٕ چُھ تیٛلہٕ کیاز ِتضاد۔

سارِنٕے ہُنٛد بہٕ چھ اَکُے ۔صرف شکلہٕ بدلاؤ وِتھ۔

کرٛہُن تہٕ چُھ بہٕ۔سفیدِتہٕ چُھس بہٕ۔امیرتہٕ بہٕ۔غریب تہٕ بہٕ۔

اوٛرتہٕ بہٕ۔بیمارتہٕ بہٕ۔

نعت،مزاحیہ شأعری تہٕ پروڈی تہٕ چھم لیٛچھمژٕ۔

کیٛنٛہہ نمونہٕ چھ پیش:

دروێشا وۄتھ داما چیتھ

سرٛوگہ کھوتہٕ سرٛوگ گۄو آدم رَتھ

چرسی از کل گٔیہ درویش

مذہب گۄو بس تھاوُن ریش

پزٕر باز از کل گٔیہ پاگل

ہند و نید کھوتہٕ میٹھ کأشر ال

اَکھ مشہور کأشُر بأت چُھ۔"یِنہٕ سَہ چشمن سرھ کرَکھ......"

ازلٕے اوسٕے نور پرٛیڈان کأشرِس قومَس مگر

از لگان ٹن واد پوڈر بُتھ تِمن ووذلاوَنس

ازکران ماتم چھے پڑی پاٹھی کاشرِن کاشرِی زبان
تم اَنان انگریزی ٹیچر کاشِر زبان ہیچھناوَس

چھے بڑِتھ مندورِ لیکن دِل ژرے چھے کوتاہ غریب
چھُکھ سمندر چھے نہٕ طاقت ترٛیشہِ داما چاوَس

اَکھ نظم چھم وۆنمٕت:

بڑٕ کھوتہٕ بۆڈ نادان سہ انسان یُس ذانان نادان بیٚین
تسی یوت گژھہِ انسان وُنہ یُس انسان ونِہ انسان بیٚین

دِل وأرِلس گژھہِ بۆڈ دِل آسُن نتہٕ اوس نامسرورَس دِل
دلبر گۆژھ امہٕ قِسمُک آسُن دِل کرِہے قوربان بیٚین

مےٚ چھ أکِس روسی افسانہٕ نگار تہٕ ناول نگار میسکم گورکی سُند اَکھ افسانہٕ "انسان سُند تھنہٕ پیۆن" کاشُر ترجمہٕ کۆرمُت۔ روسی بچن ہنٛدِ خاطرِ روسی لُکہٕ کتھہٕ لِکھنہٕ آمژٕ کاشُر ترجمہٕ کرِتھ چھُ مےٚ کاشرِس ادبَس

منز اَکھ مولِلہِ خزانُک اضافہٕ کوٚرمُت۔

گوڈنیُک کاشُر اخبار یُس آزاد ی پتہٕ کشیرِ منز شایع سپُد تمیُک ایڈیٹر آسنُک شرف چُھ مےٚ حاصل۔ مرحوم دینا ناتھ نادم، حاجنی صأب، جناب ٹینگ صأب، مرحوم موتی لال ساقی صأب، موتی لال کیمو صأب تہٕ بێیہ وارِیاہ نامور شخصیژن ستّی وتھ بیٚتھ کرنُک شرف چُھ مےٚ حاصل۔

بہٕ روٗدُس تقریباً ژوٚن وٕری یَن کشمیر ٹریڈرس اینڈ مینوفیکچررز فیڈریشنہِ ہُند جنرل سیکریٹری یوٗسہٕ تمہِ وقتہٕ کشیرِ منز سارِوے کھوتہٕ بڑ تہٕ سرگرم تجارتی انجمن آس۔ مرحوم دینا ناتھ مدن (پرنسپل گاندھی میموریل کالج) تہٕ مرحوم عبد السلام پارمو صأبن چُھس بہٕ شکر گزار یمَو مےٚ رہبری کٔر۔

تجارت تہٕ تاجرن ۱۹۸۰ء یَس منز اَکس مذہبی جلوٗسس پیٹھ لاٹھی چارج کرنس خلاف گوڈنیُک کشمیر بند یمی کشیرِ منز انقلاب اوٚن تہٕ سوچ بدلوو، آومیانی اپیلہِ پیٹھ باعمل۔ سأری سے کشیرِ منز گوٚو گَھنہٕ بل پیٹھہِ کھادَن یار، اوڑی، سوپور، کوپہ وور، ورمُل تہٕ سارِنے ضلہٕ

صدر مقامن، گاَمن کہو شہرَن منز مکمل ہرتال تہٕ احتجاج۔۳۴ ایسوسی ایشنہٕ تہٕ مختلف تجارتی انجمنہٕ سپزٕ اَتھ منز شاَمل۔

لیکن یؤتاہ کرنہٕ باوجود سپز نہٕ مےٚ تسلی۔ مےٚ دوٚپ زِ بہٕ کرٕ کاَشرِس اَدبَس منز کینْہہ الگ تہٕ بدؤن کاَم یُس اَتھ تہٕ امِہ کِس سرمایَس منز اضافہٕ کرِ۔ شاَعری، افسانہٕ نگاَری، ڈرامہ نویسی بیترِ چھےٚ واریہو کُرِتھ تر اوِمژٕ۔ تِمن گونماتن برٕ وُنٛٹھہٕ کِنہ مِیون لیکھُن چُھ آفتابَس ژونگ ہاوَس برابر۔ کیٛاہ احد زرگر، شمس فقیر، رسول میر، مہجور صاَب، ناَدم صاَب، کرشنہ جوراودان ہِی گونماتھ ووتھہٕ نابِیہ۔

کیٛاہ پزٕ کاش رام کُرگامی سُنٛد کاَشُر رامایَن یا مٲنہٕ جُو عطار سُنٛد ہیوٚ کرشنہ اوتار ہیکِیا کاَنْہہ وُنتھ۔ سارِوے کرے کوٗشش۔ لیکن کِتہٕ گرٛھنگھ خیال مرکوز۔ سےٚ کِتہٕ چُھکھ۔ زمانَس آو انقلاب، فراغت نیٚگھ رٕٹتھ، وقت ژھوٹیو، کاَم زٕٹھِیہ، سوٗچن لوٚگ بدل ڈاریکشن، ٹیلی ویجن تہٕ الیکٹرانک میڈیا ہن بدلوو زمانہٕ۔ امی باسیوٚ مےٚ زِ بہٕ کرٕ کینْہہ نوٚو۔

مےٚ دیُت اَکھ دوستن مشورٕ زِ کاَشرِس ادبَس منز چھ ہندو

میتھالو جی کأشراونچ ضرور تھ۔ اَوے لیچھ مےٚ ''بخشن ہارتہٕ سورگُک وتہٕ بد''۔ اَتھ سوٚ مبرنہٕ منٛز چھُ مےٚ مأکلہٕ سِنٛدِ بجرِ کی تمہٕ کتھہٕ مےٚ شأمِل کرِمژ یمہٕ کأشرِ ن گرَن منٛز سینہٕ بہ سینہٕ بڑ وٕنٛتھ آسہٕ پکان۔ میٲنی بُڈ بَبن آسہٕ یمہٕ کتھہٕ میأنس مألِس بوزناوِمژ تہٕ میٲنی مأکی بوزناوِتمہٕ مے تہٕ مےٚ کرِ قلمبند۔

کٔشیرِ منٛز آسہٕ ازبڑ وٕنٛہہ ۵۰ وٕری بجلی یا الیکٹرانک میڈیا اوسنہٕ یؤتاہ زورَن منٛز۔ اَوے اوس تمن دوہَن گرٕیک بزرگ شام سپدنہٕ پتے پننِس عیالِس بڑ وٕنٛہہ کنہ بہناوِتھ تمہٕ دھرمہٕ کتھہٕ یا لُکہٕ کتھہٕ بوزناوان یمہٕ تمو پننِن بزرگن نِشہ بوزمژ آسہٕ۔ مےٚ سونچو زِ بہ کرٕ کأشرِس ادبس منٛز دوٚیمِن زبانَن منٛز لکھنہٕ آمُت شاہکار ترجمہٕ۔ لیکن نہ چھُم تیوٗت علم تہٕ نہ تیژ تعلیم۔ باوَتھ گژھِ تژھ آسنۍ یوسہٕ عام لُکن فکرِ ترِ۔ امہ خأطرِ چھُ لکھن والین ہنابون وُسن یاپرَن والین ہنا ہیوٚ رکھُسن۔ از یوس بہ یہ کوٗشش چھس کران اَتھ چھُ مےٚ ناو تھوٗمُت دیسی دواتہٕ دیسی علاج۔ اَتھ چھُ وجہ زِ میأنہ سَتھ پیرِ چھےٚ اَتھ کارَس تہٕ اَتھ یلاجس ستۍ وابستہٕ روزمژ۔

أسی یتھ تہ مذہبس ستی وابستہٕ چھ تمہٕ کتابہٕ یا فلسفہٕ چھ وُنہ عربی، فارسی، ہندی یا سنسکرت زبانٕی تامہٕ محدود۔ کأشرِ زبانٕی منز کر واتہ یہ علم یا فلسفہٕ تہ چھُنہٕ معلوم۔ بہر حال وُن کٔمن چھُ بیٚین زبانن منز لیکھنہٕ آمُت یا وَننہٕ آمُت ادب، فلسفہٕ یا سائنس کأشراوُن سبٹھاہ ضروری۔ سائنسی ترقی چھےٚ ازتتھ عروجس وأژمژ زِ اَتھ منز چھُنہٕ سون وجودے کُنہ۔ کائناتس چھُ پرٛتھ اندٕ ویوٚر یِوان ٹلنہٕ۔ پرٛتھ کانٛہہ پرٛدٕ چھُ یِوان ژٹنہٕ لیکن سوچنٕچ لایق گتھ چھےٚ زِ کأشری زبان چھا اَتھ قأبل زِ یہ وہراوِ امہ نوِ انقلابٕچ گرمی۔ ازچھےٚ گرٛھان سانہٕ نوِ پُیہ کأشر پرٛنس لیکھنَس شرم۔ یہ چھُس نوجوان لیکھن والین وُنٛ یژھان زِ تم کٔرِن بیٚین زبانن منز وننہٕ آمُت یا لیکھنہٕ آمُت شاہکار کأشرأوِتھ پننہ مادری زبانٕی ہنٛز بڈٕ خدمت۔ ڈاکٹری یا قونونی کتابہٕ کأشرأوِتھ کٔرِن تم آیندٕ ییٚنہٕ والین نسلن فیضیاب تہٕ پانہٕ تہ سپدِن زندٕ جاوید۔

آئی ٹی ٹیکنالوجی کر ہیٚکہ کأشُر زأنِتھ یا سمجِتھ یا ورتأوِتھ۔ امہ خأطرٕ چھُ أمی نصف وأنس انگریزی زبان پرٛنَس لیکھنس تہٕ سمجھنس منز ضایہ کرِنی۔ کیاہ کأشُر زبان ہیٚکیاہ پننہ طور تمن مولٕلین خزانٕن ٹھانہٕ

تُلِتھ یوٚ تام اِنگریزی زبان واتان چھےٚ یاوأ ژٕھرٕ چھےٚ۔ کم کم فلسفہٕ دان چِھ از تام پأدٕ گٔمتؠ یِمو روحأنیت وٕنتھ سمأجی انقلاب اوٚن۔ أکی ان پرٛ ھ گرٛ یسی اڑکن اوٚن صرف زبأنؠ ہنٛدِس بل بوٚتَس پیٹھ سٕہ انقلاب یُسہٕ پتؠ مسوٕ دہَو پندہَو وٕری یَو پیٹھہٕ تھمانٕے چُھ۔

اگر أسؠ تنگ نظریہ تہٕ تعصب ترٛ اوِتھ کأشرِ زبأنؠ خدمت چِھ یَژھان کرٕنؠ اسہ پزِ سارِنے مذہبی کتابن تہٕ فلسفن کأشرِس منٛز ترجمہٕ کرُن یُتھ سأنؠ نظر وسیع گژھِ تہٕ سأنؠ وُڈو گژھِ لامحدود۔

میٲنۍ زان

یِتھہٕ پأٹھی انگریزی دوا کِنَن وأٲلِس کمسٹ چھ وَنان یِتھے پأٹھی چُھ دیسی دوا یا جڑی بوٹِین ہُند تجارت تہٕ ورتاوَن وأٲلِس عطار ونان۔ عطار گوٚو عطر کِنَن وول تہٕ سہا جَس منز خوشبو پھہلاوَن وول تہٕ أمی سےٕ عطار سِند بن شائن پیٹھ أس حکمت ژ رِتھ۔ حکیم اوس صرف کتأبی علم زانان تہٕ نُسخہٕ لِکھان تہٕ تمِہ پتہٕ اوس تَتھ علی صورت دِوان عطار۔ سُہ اوس زانان زِ کوس جڑی بوٹی کِمہ شکلِہ چھےٚ۔ کِتہٕ چُھ پأدٕ سپدان، کَتھ دأدِس چُھ دواتہٕ کُس دوٚیم ہیکِہ اَمیُک متبأدل أستھ۔ شوٚدھ دوا حأصل کرُن، ورتاوُن تہٕ وفور تھاوُن أس أمی سےٕ عطار سنٛز ذِمہٕ دأری۔ از چُھ کٔشیرِ منز کارنجار بدست گلکار کرنہٕ یِوان۔ تِم چِھنہٕ ہرکان برگ سناء تہٕ برگ حناء، چوب چینی تہٕ ریوند چینی، رس اشُد یا سلاجیت، برگ نیم یا برگ لیوم فرق کٔرِتھ۔ بیمار کِتہ ہیکِہ بٔلتھ۔

عطار اوس پیر در پیریہ سأرے زان بڑ وٚنہہ پکناوان تہٕ اَتھ بلبوتس پیٹھ رٔودیہ ناسازگار حالاتَن منز یہ کٔشیرِ منزٕ ے۔ أمی شرٛوٚپڑ ووتہٕ

وِپھرٕ ووپنُن وجود پننِس وطنس منز۔ کٲشِر چھےٚ گوڈٕ پیٹھے روحٲنی بزرگن ہنٛز علی تجربہٕ گاہ آسمٕژ تہٕ یُس تہٕ اَتھ سفرَس منز شٲمل اوس یژھان سپدُن تِمس اَس گوڈنچ نظر کٲشرِ پیٹھ پیوان۔

روحانیت چھےٚ اَکھ سوچ، اَکھ نظریہ، اَکھ عبادت، اَکھ طاقت یُس پرٕ بتھ کانٛہہ حاصل کرنہٕ خاطرٕ کٲشرِ یُن اوس یژھان۔ کٲشرِ چُھ وارِیہن حملہٕ آورَن ہُنٛد قہرتہٕ برداشت کرُن پیوٚمُت تِکیازِ تِم آسی پنُن نظریہ لُکن منز پھہلاوُن تہٕ کٲشرِ ہنٛزٕ خوبصورتی ہُنٛد ویٚور ژٹُن یژھان۔ ریشویت آسی نہٕ تِم سمجھان تہٕ اوے آسی تِم زور زبردستی یا طاقتہٕ ستی پنُن نظریہ برٕ ونٛہہ پکناوان۔ کاشُری بٹہٕ یِم اَتھ نُوِس نظریہ ہَس ستی اتفاق یا مطمئن آسی نہٕ تِم آسی کٲشرِ منز ژلنس مجبور گژھان تہٕ ملکہٕ کِنہِ بیٚیِن بیٚیِن جایَن ہجرت کران۔

پٹھان راجس منز سپدَن وول ظلم تہٕ جبر بنیوٚ کٲشرِ منز بٹہٕ ژلنُک اَکھ خاص وجہ تہٕ اَتھ دوران یِم نہٕ ژٲلتھ ہیٚکی تِمو کوٚر پنُن یزت تہٕ اوزکہٕ بچاونہٕ خاطرٕ بیٚتہ کِہن اکثریت والین لُکن ہِنٛدی پاٹھی وتھہٕ بیٚتھ، پلَو پوشاک تہٕ رکھ اختیار یُس تِمہٕ وزِ مُروج اوس۔ کسابہٕ، پھِرنَن کھووُر چنٛدٕ، پوٗژ، روپیہ زیورات سپُد یِمن نہٕ ژلَن والین کِہن بٹہٕ

گرٚن منٛز رٲیِج یِیمہٕ ۔کِنٛز یم ژٕلی ءمتِن بٹَن بڑ وٕنِہہ کِنہٕ گوڈٕ باہرے (Outsider) تہٕ پتہٕ بھورے ناوٕ ءستی زانِنہٕ آیہ ۔یم کاہ گرٕ گٕے أکی ہے جایہ روزٕنس مجبور تہٕ اَتھ جایہ پیوٗ وناو بھوٗرٕ کدل۔

اِمہ پتہٕ یِیٚلہ ژٕلی ءمتی بٹہٕ واپس آیہ تِمو گٔری نہٕ یِیتہ روٗدی ءمتی تِم گَہہ بٹہٕ گرٕ پاٗنس ءستی شاٗمل تہٕ نَہ کوٚرُکھ یمن ءستی روٗٹی بیٹی ہُنٛد رشتہٕ۔

یم گَہہ گرٕ پیٚیہ الگ تھلگ تہٕ تِہنٛز اقتصاٗدی حالت روٗز پَتھ کھورٕ۔ یِمو کوٚر پنُن اوزقہٕ حاٗصل کرنہٕ خاٗطرٕ لوکُٹ موکُٹ تجارت اختیار۔ اَتھ برعکس یِیٚلہ ژٕلی ءمتی بٹہٕ واپس آیہ تِموٗ اُس علم تہٕ تعلیم حاٗصل کٔرِتھ پننہٕ خاٗطرٕ اَکھ بہتر مقام حاٗصل کوٚر مُت یِیمہٕ ۔کِنٛز یم جان جان سرکاٗری عہدن پیٹھ تعینات سپدی۔ اَتھ برعکس یِیٚتی روٗدی ءمتی بٹہٕ گرٕ روٗدی پسماندٕ تہٕ واریاہَن گَتھن منٛز پَتھ ۔اَز یِیٚلہ کٔریرِکی نٔینہٕ مونٛڈَکھ تہٕ کُھلہٕ سمندرَس منٛز دژٕایہ، پڑٕتھ کاٗنٛسہٕ کوٚر پنُن مقام حاٗصل۔ بھورا برادری ہنٛدی بچہ دژٕایہ تعلیمی، تجارتی تہٕ اقتصاٗدی معاملن منٛز شانہٕ بہٕ شانہٕ دوٗیمِن برادری ہنٛدٕ ہن بچَن ءستی۔

بھورا برادری منٛز چھ واریاہ گونماتھ ؤتھی ءمتی یمن اگر دیسی ادوایاتن ہُنٛد لقمان تہٕ وٕنوٗ غلط آسِنہٕ کینٛہہ۔ حکیم سونہٕ جو، حکیم مانہٕ جوٗ،

حکیم مادھو جُو، حکیم ست رام، حکیم دینہ جُو، حکیم شرِندر جُو، حکیم دامور شاہ آبادی۔ یِمن اَسی حکیم مشوٗر ہوٚان۔ یِموٚ آسہٕ نہٕ مندورے یاژ بناوِ مژٕ بلکہ اَسی غریبن غرباتن مُفت یلاج تہٕ دوادِوان۔

کٔشیرِ منٛز یِم نامور حکیم چھ اَسی ہِتی تِمن منٛز چھُ اَمہِ حکیم، کاشہِ حکیم، حکیم قدرت اللہ، مامہ حکیم، حکیم غلام رسول، حکیم شامہ بھٹ، حکیم محمد شفیع دانا مزار وغأرِ۔ یِموٚ سارِوٕے چھ کأشرِن ناوٕ ئینٛز لایق خدمت کٔر مژٕ تہٕ ژھونگہِ ٹُلوٕ ہِتی یِہنٛزٕ بیمارِ ٹھیک کٔرِ مژٕ۔

وید چھُ وَنان زِ معبودس تام واتنچ چھےٚ ژور وَتہٕ اَکھ گوٚو گیان۔ گیان گوٚو علم یُس حأصل کرنہٕ خأطرٕ اَسہِ تنگ دأیرٕ منٛزٕ نیرِتھ کھلہٕ آسمانَن ہُنٛد سیر پزٕ کرُن۔ عقل تیز کرنہٕ خأطرٕ چھُ گیان ضروری۔ گیان حأصل کٔرِتھ تَتھ پتھ عمل کرُنی گوٚو دھیان یعنی ژٕ بتھ دیُن۔ گیان حأصل کٔرِتھ یُس تہٕ فلسفہٕ سون دل تہٕ دماغ مُشکس کرِ۔ تَتھ پتھ عمل کرُنی چھُ واتنادان منٛزلس۔

کرم گوٚو یِہ کینٛژھاہ عمل اَسی اَتھو، کھورَو، نرِ و، زنگَو، یا جسمکہ کُنہ تہٕ تانہٕ ہِتی کرَو یَتھ منٛز دِل تہٕ دماغ تہٕ شأمل چھُ، واتناوِ اسہِ منٛزلس۔ اَسی ہیکو نہٕ کرم کرنہٕ بغأر اَکس ژِہس تہٕ روٗزِتھ۔ اوٚے

چھُ رُت سونچُن ، رُت ورتاوُن اہم تہٕ لأزم۔ اَمہِ خأطرٕ چھُ رُت ابیاس یعنی رُت عادت پانناوُن ضروری۔ ابیاس (عادت) چھُ ٹٹھس زہرس تہٕ مُدریرٕ کی پأٹھی کھوان۔ وھیان گوٚ وپننس دِلس منٛز مأ لکہٕ سنٛز کانٛہہ صورت ، کانٛہہ تہٕ وصف، کانٛہہ تہٕ طاقت یا بجر پاناوُن تہٕ تتھ منٛز لَے سپدٕنی۔ بھکتی گوٚ ولولُک انتہا۔ پزٕ تتھ کانٛہہ وجود خدایہ سُندُ ے تہٕ اظہار زانُن تہٕ تٔمی سنٛز خدمت خدا زانتھ کرُن۔ خدمتس چھُ اَکھ سہٕ معاوضہٕ یمیُک ردِعمل نُورٕ چھُ۔ نُور چھُ انہٕ گٹس منٛز گاش ہاوان تہٕ وَتہٕ ہاوُک بنتھ اذلچ اَنہٕ گٹہٕ کاسان۔ انسان چھُ اَکھ سہٕ ابدی خزانہٕ لبان یُس ابدی تہٕ چھُ تہٕ ازلی تہٕ، اول تہٕ چھُ آخر تہٕ چھُ۔

عیسأیت چھُ وَنان زِ انسان سنٛز خدمت چھےٚ سارِوے کھوتہٕ بڈ عبادت۔ یہ کرُنس چھےٚ واریاہ وَتہٕ۔ کانٛہہ تہٕ قدم یُس اِسہٕ اِمہٕ جذبہٕ ستی تولَو یا تولنُک سنٛز کرَو یمہٕ ستی انسانَن فیض واتہٕ چھُ اَکھ عبادت۔ سأنی کرَم، سون سونچ چھُ سون مستقبل بناوان۔ أسی یوس عمل اَز کرَو تمیُک ردِعمل چھُ گراسعی تہٕ گرابزٕ وٗنٹھ کُن نیران۔ یہ چھُ قونونِ قدرت۔

مسرور

بمار آسُن کیاہ گوٚو

بمار چُھ آسان دوٚیہ قسمُک ۔ اَکھ جسمأنی بمار، دوٗیُم ذہنی بمار

یٚیمِس آلرٛشہ تہٕ نیٚند رِآسِہ نال وۄلُمُت

یُس کھیتھ چیتھ تہٕ آسِہ نیتہٕ سوٚت

یٚیمِہ بہہ موٚنڈ آسِہ ژاہرٛ

یُس پانہٕ کأم کرنہٕ بجایہ بیٚین آسِہ محتاج

یُس کَتھہٕ زیادٕ تہٕ عمل کم آسِہ کران

یُس بدمزاج آسِہ

یُس پنٕنہٕ کَتھ مأنراونہٕ خأطرٕ ہلکأری ہوٗنس ہیوٗ اگادِ گرٛھِ

یٚیمِس خودغرضی ہنٛز رَگہٕ آسَن دَوان۔

یُس صرف اَکھ تہٕ پنٕنہٕ آسِہ کران۔

یُس صرف مأیِس ماجہ ہُنٛد ناوتہٕ دولت خرچاوَنس آسِہ تیار

یُس پننِن عأبن ورُن تہٕ پرٕدٕ تھاونہٕ خأطرٕ بیٚیہ سُنٛد عأب ووکھناوِ۔

یُس مألکہٕ سِنٛدِس ذُریاتس پننہِ مفاد خأطرٕ قوربان کرِ۔

یُس مار کھبتھ تہِ سوے کأم کرِ یوس نہٕ کرنہٕ خأطرٕ تٔمی مار کھیوٚو۔

تیٚمِس کھورَن پھٔرٛ اٹہٕ تہٕ وُٹھ پھٹمٕتیٚ آسَن۔

یَس بدنس بدبوے تہٕ رمال مٔکر آسہِ۔

تٔتھس شکس لدَس خأر کرُن گوٚو خدایس ستیٚ وار کرُن

یُتھ شخص روزِ دوہے ذہنی بیمار

تِکیازِ أمِس چھُ وٕنی وٕنی تہِ گٔنی بٹہٕ گرٛشان

یہِ چُھنہٕ سمجھان نہٕ چھُ سمجھن یژھان۔

صحت مند گُس چھُ

سُہ انسان چھُ صحت مند ییٚمِس اسُون موکھ، پھولُون ڈٮ۪کہٕ، کمر سیوٚد، شریر مضبوط، دند صاف، بوچھہٕ تیز، ہضمت ٹھیک، قدرت کٮ۪ن وسیلن ویٚوٚر تُلہٕ۔ تھکاوٹ بغاٲر کاٲم کرنچ ترٛپ آسہٕس۔ ییٚمِس ژم نرم، وُٹھ ووزٕلی، کھور پھرٛ اٹو ورآے، مَس کرٛہُن، سینہٕ کھوٚل کمر توٚن، ٲس بدبوے ورآے، عٲرق بدبوے ورآے۔ نم گلاب۔ ییٚمِس کِنہٕ پلَن پٮ۪ٹھ تہٕ میٹھ نیٚندٕر پیٚیہٕ۔ مقرر کرِی ٕمتِس وقتس پٮ۪ٹھ دوہ دِشہٕ یڈٕ آسہٕ صاف کران۔ امِہ علاوٕ ییٚمِس ارادٕ مضبوط، گَتھِہ منٛز میچھَر۔ دوٕیمِن خوش یِنہٕ وول تہٕ دوٕیمِن خوش تھاوَن وول کانٛہہ تہٕ کاٲم دِلہٕ جانہٕ ستۍ تہٕ خوش اسلوبی سان انجام اِنہٕ۔ ییٚمِس وقچ قدر آسہٕ۔

مقرر کرنہٕ آمژ پرٛ اِنہٕ گَتھہٕ تہٕ اصول نوِ اندازٕ انجام دِنہٕ وول گوٚ وگونماتھ۔ گونماتھ سنٛز گَتھ چھےٚ انسان سنٛدِس دِلس کیٚو دِماغس اثر ترٛ اوان۔ موخصر یہ زِصحت مند انسان چھُنہٕ کانٛہہ تہٕ کاٲم کرنَس ولِہ کران۔ بلکہ اَسان تہٕ گندان آلرٛش بغاٲر عقل استعمال کُرِتھ سخت کیٚو سخت کاٲم انجام دِوان۔ صحیح وقتس پٮ۪ٹھ صحیح کاٲم کرَن وول چھُ عقلمند کیٚو صحت مند۔

انسأنی ڈھانچہ

نیٚبرِم تہٕ أندرِم

یُس أڈجن ہُنٛد کرٛنز گردنہِ پیٹھ ریٛکہ أڈی جِہ تام چُھ تتھ چھ ونان تھٔر کوٚنڈ (Spinal Chord) ۔ یہ تھٔر کوٚنڈ چُھ أکِس ماذ موٚنڈِس انسأنی صورت دِوان تہٕ کھڑا تھاوان۔

قدرتن چُھ اَتھ تھٔر کٔنڈِس ستیٚ پننہِ کارگری ستیٚ مختلف انگ جوٚڑی متیٚ، وپر آوی متیٚ تہٕ شرٛ وپر آوی متیٚ ۔ گویا تتھہٕ پأٹھی اَکھ کرٛال بانہٕ چُھ تھُران تہٕ اَتھ میٚرِ مختلف صوٗرٕ ژھُ دِوان تتھے پأٹھی چُھ اَتھ تھٔر کٔنڈِس پیٹھ نیٚبر کُن ژٔر، زنگہٕ بیٚترِ تہٕ أندر کُن باقے باقے أندرِم تان فِٹ کٔری متیٚ۔

انسأنی جسمَس منز اندراژنچہ وَتہٕ

یَمن وتَن ہُنٛد تعداد چُھ نو ۔ 9

عأس

نکہٕ وأرِ

نَس

زٕ أچھ

زٕگن

مُسلہٕ

زل جاے

تہٕ مل جاے

گُنہٕ تہٕ بیمارِ ہٕنٛدی جراثیم چھ یِمہٕ وٕے وَتو کِنی انسأنی جسمَس اندر اژنچ کوٗشش کران۔

سانہٕ جسمک رأچھ دَر جراثیم چُھ گراہ یَمن نیٛبری کِنی ژلہٕ راوان تہٕ گرا

چھ یم سائنس رأچھ در جراثیمس کمزور کرِتھ اندر اژنس کامیاب سپدان۔ یم ووپر جراثیم اَندراژنہٕ ستی چھ اَسی بمار سپدان۔ ییمہ تہ دادِکی جراثیم اندراژن تمے قسمک دود تہ چھ ووتلان۔ نزل، ژاس، شانشِ، نمونیا وغارِ چھ یمنے ووپر جراثیمن ہنز مہربانی۔

ناصاف آب چھ دژ وکھ، دستہٕ، مُسلِ، یوٚ ڈ دود، کانبے وغارِ دادن ہُند باعث بنان۔ کتھ دأ دِس کُس تان چھ ملوس سپدان تتھ کر وبز ونٹھ گن ووکھنے۔

دأدِس چھ دوا کرُن ضروری لیکن کُس دوا کتھہٕ پأٹھی چھ استعمال کرُن تہ زانُن چھ ضروری۔

کأشرِس یلاجس منز یم طور طریقہٕ استعمال کرنہٕ خأطرِ ورتاوس چھ تمن منز چھ:

شربت بنأوِتھ گوٚو آبس منز گر بکہٕ نأوِتھ

شیرِ بنأوِتھ

عأرق کڈِتھ یا قہوٕ بنأوِتھ

غرغر کرِتھ

سوٗنف بنأوِتھ یعنی بأریک پوڈر بنأوِتھ صافہِ چھانتھ

موربہٕ بنأوِتھ

خمیر بنأوِتھ

کُشتہٕ بنأوِتھ

جُلابہٕ دِتھ

ٹکورٕ کٔرِتھ

مہلا م لأ گِتھ

گرم آبہٕ کھور چھٔلِتھ

آب شوے کٔرِتھ

لوسہٕ آب شیٖرِتھ

مألِش کٔرِتھ

ٹکورٕ کٔرِتھ

موٗٹھ دِتھ

لتہٕ موٚنڈ کٔرِتھ

مُشک دِتھ۔

اطریفل بہہ دِتھ۔

انگریزی یلاج تہٕ دیسی یلاج

کٔشیرِ منز انگریزی یلاج یعنی الوپیتھک یلاج مُروج گٔژھتس گیہ نہٕ وُنہٕ ہَتھ ؤری تہٕ پۆرٕ مگر امہِ برٛونٛتھ یُس یلاج مُروج اوس سُہ اوس دیسی یلاج (آیورویدیایونانی) یلاج یُس صرف أندی پٔکی جڑی بوٹیو تہٕ اَسہِ أندی پٔکی گاسہٕ کیٛچھوٕ یا گلبوٕ کٹھوٕ سٕتی کرنہٕ اوس یِوان۔ امہِ علاوٕ آسی واریاہ تِتھی چیز یمن منز مصالحہٕ، ہاکھ سبزِیہ ،میوٕ وغأرٕ استعمال کرنہٕ سٕتی سانٛہِن دادٕن یلاج چُھ سپدان۔

أسی یُس تہٕ کھێن ازکل کھوٕان چھ تتھ منز چھ تِم سأری چیز سانیوٕ عأقل بزرگو شأمل تھأوی مٕتی یِم سانہِ نشو نما خأطرٕ اہم تہٕ ضروری چھ۔

مرژٕ وانٛگُن کوتاہ ٹیۆٹھ چُھ یہِ ونٛنچ چھنہٕ ضرورت لیکن اَتھ منز چھےٚ کینسر ٹھیک کرنٕچ صلاحیت۔ آنچارُک ناوہنہٕ سٕتی چُھ أسَس آب یِوان مگر غذا شرٛہ وپراوَنس منز چُھ مدد کران۔ یَس نہٕ بوچھِ آسہِ تِمس چُھ مأل پھیرناوان، لیٚدرچھےٚ سانیٚن أڈجیٚن طاقت دِنہٕ وول مصالحہٕ، رونٛگ چُھ دِلہٕ کِس دأدِس دوا، کونٛگ چُھ مَردَن ہنٛز مردانگی طاقت

بخشان، سبز ترکارِ چھےٚ أچھن ہُند گاش بڈراوان تہٕ برقرار تھاوان۔ ہند چھےٚ بوکہِ وچھن ہٕنز کارکردگی ٹھیک کران۔ موٚ چھ بطورِ دوا اَکھ نعمت۔ اَکھ ژوٚنٹھ دوہ دِش کھینہٕ ستی پیٚیہ نہٕ ڈاکٹرس گرٕژھنچ ضرورت۔ یتھے پاٹھۍ چھےٚ باقے سبزیہ یا باقے موٚ یا مصالحہٕ مختلف دادبن دوا۔

داآن، اَمب، کیلہٕ، ہند وہند، خربُز، لیوٚم وغاٚرِ ساٚری چھ پننہ پننہ جایہ اہم تہٕ لاٚزِم۔ یمن سارِنے چیزن ہُند تاٚثیر چھُ سانہٕ بزرگو مُندِ تھ تھوٚ مُت۔

کاٚشُر یلاج چھُ کولہٕ کٹہٕ یا جڈی بوٹیو ستی کرنہٕ یِوان۔ تہٕ اَتھ منز چھِ أسی کُنہ کُلِکو پَن، کُلِکو دِلہ، کُلِکو پوش، کُلِکو موٗل، کُلِکو بیاٚلی، کُلیک رَس یا کُنہ ستی یمن سارِنے کُلن ہنٛدی انگ یکوٹہٕ استعمال کران تہٕ مختلف بیمارین تدوُرک کران۔ اَتھ یلاجس چھُنہٕ کانٛہہ سائڈ ایفکٹ یُس نوقصان واتناوِ تہٕ اَتھ برعکس چھُ انگریزی یلاج اَکھ دود بٔلراوان تہٕ بیاکھ دود ووتلاوان۔ انگریزی یلاجس منز دَوہَن کمیکل تاٚثیر آسنہٕ کِنی چھُ تِمن فاٚید کم تہٕ نوقصان زیادٕ۔ کینٛہہ جڈی بوٗٹی چھِ اَسہٕ ماٚداٚنی علاقَن منز دٔسی یاب سپدان، کینٛہہ وَنن تہٕ ویرانن منز تہٕ کینٛہہ دریاو

بَٹھن ، تھدٕ بن کوٚہَن تہٕ کینٛہہ کوٚہسارَن منٛز حاصل سپدان۔ کینٛہہ دوا
چھ گرم علاقَن منٛز تہٕ کینٛہہ سرد علاقن منٛز حاصل سپدان۔
کینٛہہ چھ تاپَس منٛز ہوکھناوِتھ پٔنُن تاثیر دِوان تہٕ کینٛہہ چھ شہلِس
منٛز ہوکھناوٕنی ضروری۔ اگر نہٕ تہِ کرَو تیٚلہِ چھُ تِہُند تاثیر زایِل سپدان۔
حکمت اُس سینہٕ بہٕ سینہٕ اکِہ پیرِ پیٹھ دوٚیمِس پیرِ تام واتان۔
یِتھہٕ پاٹھۍ اوس اَتھ واریاہَن پیرٕن ہُنٛد تجربہٕ حاصل سپدان۔ نیچُو
اوس مائِلِس نِش ہیٚچھان تہٕ مول اوس بُڈِ بَبس نِش۔ اِمہٕ ستۍ اوس
اَتھ واریاہن پیرٕن ہُنٛد تجربہٕ تہٕ ورتاو شامل۔
یِمہٕ جڑی بوٗٹی اُسۍ بطورِ دوا استعمال چھ کران تِم چھ مزاز مطابق
الگ الگ تاثیر تھاوان۔ کانٛہہ چھُ گرم مزاز وأجِس فأیِد کران تہٕ کانٛہہ
سرد مزاز وأجِس۔ یِتھہٕ پاٹھۍ انسان سُنٛد مزاز چھ بیٚون بیٚون۔ دواہ
جڑی بوٗٹی تہِ چھ الگ الگ مزازُک۔ کانٛہہ چھُ گرم، کانٛہہ سرد، کانٛہہ
بأدی، کانٛہہ ٹیٚوٹھ، کانٛہہ موٚدُر، کانٛہہ ژوٚک، کانٛہہ زہریلہٕ، کانٛہہ نشہٕ
آور، کانٛہہ ستۍ اثر کران تہٕ کانٛہہ واریاہہٕ کالہٕ۔ کانٛہہ دوا یا جڑی بوٗٹی
چھےٚ استعمال کرنَس ستۍ فأیِد کران تہٕ کانٛہہ چھُ واریاہ کال گژھتھ

(یعنی پڑ ون گرٕ ھتھ) فأید مند مثلاً پڑ ون گبٕ، پڑ ون گور ٮتھ جایہ لگہِ تتھ جایہ لگہِ نہٕ تاز۔

کانٛہہ دوا چھُ خاؔلی میاؔ دَس یا کینٛہہ کھٮتھ چیتھ استعمال آسان کرُن۔ کانٛہہ سکلے، کانٛہہ شوٗنگن وزِ ، کانٛہہ دوٚدَس ٮتٕ، کانٛہہ آبَس ٮتٕ ۔ بہر حال أکِس حکیمَس گرٕ ھِیہٕ نظرِ تل آسُن ضروری۔

انفکشن تہٕ انفکشنٕس ہِستی ینہٕ واجنہٕ تبدیلیہ

انفکشن کِتھہٕ پأٹھی چھُ سپدان:

انفکشن چھُ مختلف طریقوٕ ستی أکِس انسانٕس پیٹھ دوٚیِہ مِس انسانَس ترأن۔

۱۔ اَتھواس کَرنہٕ ستی۔

۲۔ نالہٕ موٚت کَرنہٕ ستی۔

۳۔ پوٚندِ یا ژاسہٕ ستی۔

۴۔ گندٕ باتھ روم استعمال کَرنہٕ ستی۔

۵۔ اَکھٕ أکِس ہِنٛدی پلو لاگنہٕ ستی۔

۶۔ مُہٕ ٹوپہٕ ستی یا کیٚموکرٕ پلو یا مُچھوٕ ستی۔

۷۔ پیشاب یا تھوکہٕ ستی۔

۸۔ عأرقہٕ ستی۔

۹۔ خوٗنہٕ سرینج ناصاف آسنہٕ ستی۔

۱۰۔ لاگ دار بیمارن ہنٛدِ ووتھنہٕ بیہنہٕ ستی۔

انفکشن ستی چھےٚ یِمہٕ تبدیلیہ یوان:

۱۔ بار بار اَتھن کھورن عاٗرق پھٹان۔

۲۔ کاٗم کرنہٕ ستی یا کاٗم نہ کرنے تھکاوٹ سپدان۔

۳۔ لگاتار دَستہٕ یا مُسِل۔

۴۔ اَس خوشک گژھان یا اٲسس بستہٕ گھسان۔

۵۔ لگاتار خوشک ژاس۔

۶۔ کُنہ تہٕ جسمہٕ کِس حصس دَگ۔

۷۔ تناو۔

۸۔ نِندر نہ ینٛز۔

تشخیصِ مرض

ایلوپیتھی یلاجَس منز چھ مختلف قسمک ٹیسٹ کرنہٕ پتے کُنہٕ بمارِ ہُنٛد تشخیص یِوان شقہٕ کرنہٕ لیکن دیسی یلاجَس منز چھےٚ مختلف علامژٕ وٕستی تہٕ مختلف ترکیبوٕ ستی بمارِ ہُنٛد پتہ چلان۔ گوڈنیتھے چُھ حکیم بمار سُنٛد بُتھ وُچھتھ تہٕ بیرونی حالت (General Condition) وُچھان۔ بُتھ چُھ دِلُک عآئنہٕ۔ حکیم چُھ پننہٕ تجربہٕ ستی بمارَس بُتھس نظر کرِتھ بمارَس ستی کتھ باتھ کرِتھ مرض ژینان۔ حکیم عمہٕ صأب (عمہٕ حکیم) اوس ہتَس بمارَس منز کأنٛسہٕ أکِس بمارَس بڑ وٕنٛژھے بُلاوان تہٕ یلاج کران۔ تِکیاز أمِس اوس بُتھِ پیٹھے تشخیص مرض سپدان۔ ٹی بی یعنی سِلہٕ بمارَس چُھ بُتھس تیل ہیوٗ پڑ یڈان ییٚہ چھےٚ یہ لاگ دار بمأری ییٚمہٕ کنہ یہ گوڈنیتھے فارغ گرِتھ دؤیمبن بمارَن نِش دوٗر رینہ تھاونہٕ۔

دؤیم گوٚو نبض۔ نبض چُھ دِلُک دود تہٕ دِلٕچ حالت بیان کران۔

کأٹسِہ چُھ نبض تیز، کأٹسِہ سوٚت، کأٹسِہ چھےٚ نبضس منٛز زیوٚ پھٹان،

کأٹسِہ بیمارَس چھےٚ زیوٚ آسان سفید، کأٹسِہ ووزٕج، کأٹسِہ چھےٚ آسان

زیوِٚ چکاٹ آسان ژمتی۔ زیوِٚ ہنٛز حالت چھےٚ الگ الگ دادٕ ہن ہنٛز

علامت ظأہر کران۔

نم:۔ حکیم چھُ اتھہٕ کِنہِ نمَن چیرِتھ خوٗنچ کمی یا زیادتی زانتھ ہیکان۔

أچھ:۔ أچھن ہُنٛد أندرِم رنگ، ووزجار، أچھن پھوکھ، أچھن لبہٕ کھسنٕی۔

یٔڈ ہُنٛد معاینہٕ:۔ نرم یَڈ، سخت یَڈ، یٔڈ دَگ آسنٕی وغأرِ چھ الگ الگ

بیمارٕہن ہنٛز ژینہٕ وَان دِوان۔

بیمارَس پرٛژھہٕ گأرٕ کٔرِتھ چُھ حکیم مرض سمجتھ ہیکان۔ سُہ چھ بیمارَس

پرٛژھان قبض ما چھے، نبر ما چھکھ بار بار نیران، پیشابَس ما چُھکھ بار

بار کران، پیشابَس ستی ما چھے سفیدی نیران، پیشاب کرنہٕ ستی ما چھے

تُرٕ ووتھان۔ یتھے پأٹھی نیندرِ مطلق پرٛژھہٕ گأرٕ تہٕ بیمارَس ستی

رِشتہٕ (Personal Relation) قأیم کٔرِتھ چُھ یہِ مختلف دادٕہن ہنٛز

زانکأری حأصل کران۔

بیمار اگر شبقہٕ گرٛژھہِ یلاج کرُن گرٛژھہِ سہل۔

سون اوٚند پوٚک تہٕ سون خوراک

اَکھ صاف شفاف اوٚند پوٚک چُھ صحتیأبی ہُنٛد ضأمن تہٕ اَکھ گنٛدٕ اوٚند پوٚک چُھ بیمارٕ بن سال کران۔ پنٕنہ گرِچ گندگی بیٚیہ ہنٛدِس گرٕس برٛ وٕنٛہہ کنِہ ترٛ اُوِتھ چھنٕہ أسی تہِ محفوظ روزان بلکہ سُہ ہمسایہ تہِ ہیٚکہِ پنٕنٛزٕ گندگی سأنِس گرِس برٛ وٕنٛٹھہٕ کنِہ ترٛ اُوِتھ۔

گندگی چھےٚ مہٕبن، مچھن، کیٚمبن، کرٛیلن ہنٛز پناہ گاہ لہذا اچھ اَسہِ سارِنے پیٚٹھ لأزِم زِ أسی تھاوٕ و گندگی پنٕنہ کوچہٕ، پنٕنہ سڑکہ، پنٕنہ محلہٕ نِش گویا پنٕنہ شہرٕ یا پنٕنہ گامہٕ نِش دوٗر۔

گندگی ہٕنٛدی جراثیم چھِ ہواکِہ ذریعہ سانٛبن گرٕن تام واتان تہٕ کہ سأنِس جسمس تام واتان تہٕ بیمارَن ہُنٛد بأعث بنان۔

سانِہ ووتھنُک بہنُک طریقہٕ، سانِہ رنٛنُک یا پاکوٗنُک طریقہٕ بلکہ سوٚنچنُک سمجھنُک طریقہٕ تہِ چُھ سون جسم بیمار وٕ نِش رَچھنس یا بیمار سپدنَس منٛز مددگار سپدان۔

سون جسم چُھ ماجہِ ہنٛز یڈ منٛز ے پرٛتھن تہٕ پھاپھلُن ہوان۔
ماجہ اگر صحیح خوراک تہٕ صاف صفائی ہُنٛد خیال تھاوِنہٕ تمٕ کہ سنٛز پنہٕ واجینٛز
نسل آسہِ نہٕ صحت مند، خوبصورت تہٕ بیمار یو بغأر۔ اگر اَکس ماجہ بچہٕ
یڈ منٛز آنَس دوران دودِچ کمی گرٛژھِ تمٕ کہ سُنٛد پنہٕ وول بچہ آسہِ اَڈجو
کمزور۔ سون خوراک چُھ مختلف معدنیات، وٹامن، منرلز،
کاربوہائیڈریٹ، آیرن، فاسفورس بیتر یُک مجمہٕ یمن منٛز کُنہِ تہِ چیزِچ
کمی چھِ سائنس جسمس منٛز کانٛہہ نتہٕ کانٛہہ کمی تھاوان۔
ماجہ ہُنٛد دودھ چُھ اَکھ مکمل غذا تہٕ یہ نہٕ چُھ صرف اَکس بچہٕ
سنٛدِ خأطرِ صرف خوراک تہِ نشونما بلکہ بیمار یو نِش دوٗر تھاونہٕ خأطرِ تہٕ
مقابلہٕ کرنہٕ خأطرِ اَکھ طاقت تہٕ اَکھ حفاظت۔ ماجہ ہنٛدِ دودِ علاوٕ چُھ
مختلف جانورَن ہُنٛد دود تہِ یتھ منٛز سارِوٕ ے سرَس گاوِ ہُنٛد دود چُھ
یُس تقریباً ماجہ ہنٛدِس دودَس متبأدل چُھ۔ باقٕے یم دود چھ تمن چُھ
الگ الگ تأثیر مثلاً ژھاوجہِ دود، مأشہِ دود، اوٗنٹہٕ دود۔
کینٛہہ دودہ چھ انسانَن ہنٛدِ خأطرِ منفی اثر ترٛاوان مثلاً کھُرنہ دود چُھ
گھر دماغ بناوان، مأشہِ دود چُھ موٗٹ دماغ تہٕ موٗٹ عقل بناوان

ییٚمِہ کٔنِ اَمِس سیوٚ دتہٕ صاف گَتھ بڑٕ مشکلی سان فکرِ تَران چھےٚ۔
دوٚدٕ ستیٚ بنیمتٮ۪ن چیزن تہٕ چھُ الگ الگ تأثیر۔ زامُت دوٚد، اوم
دوٚدھ، ژامَن، گُرُس، چھوکہٕ دوٚدھ، لٔسی، منہٕ وونٕ، گیوٚ، تھٔنۍ۔ یمن
سارِنے چیزن چھُ الگ الگ تأثیر۔ فُل کریم، تھٔنۍ تُلِتھ دوٚدھ،
دوشوٕنی چھُ الگ الگ تأثیر۔ اَکھ چھُ چربی کھالان تہٕ بیٚاکھ چھُ
چربی والنَس منٛز مدد کران۔

سائِنس خوراگس منز کیاہ کیاہ چھ شامِل تہٕ کیاہ کیاہ گژھِ اسُن

أسی یہ کینژھاہ کھوان یا چوان چھِ تم ساری چیز چھ الگ الگ تأثیر تھوان۔ کُنہ چیزُک تأثیر چھُ گرم، کُنہِ ہُنٛد سرد، کانٛہہ چھ بأدی، کانٛہہ چھُ قبض کران تہٕ کانٛہہ مُسِل۔ ہاکھ سبزی خوراک چھُ اکھ تأثیر تھوان تہٕ ماز دار (یعنی نان وٚج) خوارک چھُ بدل تأثیر تھوان۔ مختلف سبزی یمہٕ سائِنس خوراکس منز شامِل چھ، چھِ بذاتِ خود دوٚہَن ہُنٛد تأثیر تھَوان تہٕ اَسہٕ بیمارِنشہٕ رَچھان تہٕ دوٗر تھوان۔ تِلتھ، کِستھ غذا یا کم یا کہٕ وِتھ غذا تہٕ چھ سائِنس صحتس پیٹھ اثر ترٛاوان۔ ہاکھ، ہند، سوٗژل، مُجہٕ، مونجہٕ، وانگن، اَل، گنٛڈٕ، پرٛان، رُہُن، ٹماٹر، پالک، کَریلہٕ، تَریلہٕ ساری چھ الگ الگ تأثیر تھوان۔

مختلف جانوَرن ہُنٛد ماز چھُ مختلف طریقو تیار کٔرِتھ استعمال یِوان کرنہٕ۔ کٹہٕ ماز، کوکُر ماز، مأشہ ماز، اوٗنٹہٕ ماز، ککو ماز، گاوٕ ماز وغارٕ خوراگن منز چھُ الگ الگ تأثیر۔ خوراک چھُ کانٛہہ ٹھوس تہٕ کانٛہہ

نرم (Liquid) مگر سائنس معدس منز وأتتھ چھےٚ یمن سارِنے اکِے
صورت بنان تاکہ شرٛ وپنس منز گرٛ ھِ نہٕ کانٛہہ دُشوأری۔ کانٛہہ
خوراک چُھ ستی ہضم گرٛ ھان تہٕ کانٛہہ واریاہہ کأل۔ مختلف دالہِ مثلاً
مونگ، مُسُر، راز ماہ، چنہٕ، مُٹھ، کرٕ، وارِ مُٹھ وغأرِ تہ پِھ سانہِ خوراک تہٕ
یِمو ستی تہِ پِھ اسی مختلف معدنیات حأصل کران۔ مختلف قسمکی موٕ، مثلاً
ژوٗنٹھ، ٹنگ، اَمبہٕ، دَچھ، سنگتر، امرود، ژ ر، ژنٛز، دأن وغأرِ چھ
الگ الگ تأثیر تھوان تہٕ سانہِ خوراکہِ خأطرِ اہم تہٕ لأزِم۔ تتھے پأٹھی
پِھ مختلف مصالحہٕ یم دراصل دواچھ، پِھ الگ الگ تأثیر تھاوان تہٕ
سانٛن مختلف بیمارٛن ہُنٛد یلاج۔ لیٛدر، شوٗنٹھ، مرٕژ، مرٕژ
وانگن، بأدیانہٕ، دارچینٛ، عأکہٕ، رونگ، دانہِ وَل، گنٛڈٕ، رُہُن، پرٛان۔
یِمو ستی پِھ اسی مختلف نعمژٕ بناوان، پننِس خوراکس منز اَکھ مِیچھر پأدِ
کران لیکن دراصل پِھ یم سانٛو بزرگوتم دواسأنس خوراکس منز شأمل
کٔری ہٕتی یم اہم تہٕ لأزِم پِھ۔ سأنس خوراکس منز چھ امہِ علاوٕ تہٕ چیز
شأمل یم اسہِ مأل چھ اَنان تہٕ بوچھہٕ پِھ پأدِ کران۔ مختلف قسمٕک
آنچار، ژیٹنِہ، سرکہٕ وغأرِ چھ شرٛ ؤپراوٗنس منز مدد کران۔

گویا سانٛو عأقل بزرگو، حکیمو، ویدَو چُھ سبٹھاہ تجربہٕ کٔرِتھ سانہِ دوہ

دِشک کھمن چھن مقرر کۆرمُت۔ یِتہٕ نَس عام خوراک کھێنچ مناہی چھے تہٕ چھے سلاد یعنی مُجہ، گازر، ٹماٹر، لاٗر بہتر روزان۔ انسان اگر قدرت کِس گُنہِ تہٕ چیزس بے جا استعمال کرِ سہ واتناوِ نوقصان۔ انسان، حیوان، چرند، پرندِ یہ ذُریات چھے قدرت کہٕ پانژو چیزو ستی تھُرنہٕ آمژ۔ اَگر اَسی یِمنے پانژن چیزن ہُنْد استعمال بیمارِ ژلراوَنس یا بلراوَنس منز استعمال کرو یا ورتاوَس انو، دوہَن ہنْز پیّیہ نہٕ ضرورتھے۔ دژ وکھ، دستہٕ، مُسلہٕ خاطرِ اگر اَسی صرفہٕ گلاس گرم آب چمو، دود ژلِہ پانَے۔تاپَس روزنہٕ ستی چھے تِرِ ژلان، تازہٕ ہوَہس منز پھیرِتھ چھُ سینہٕ پھولان، دیماغ تازٕ سَپدان تہٕ تھکُن ژلان۔ سرد آبہٕ سرٛان کرنہٕ ستی چھے توانایی حاصل سپدان۔ کاشُر کہاوَتھ چھے" پیر چھا بوڈ کِنہٕ یقین" جواب چھُ یقین۔ یقین کرنہٕ خاطرِ گژھِ دِل تہٕ دیماغ یکسو سپدُن۔ کامیابی سپدِ پانَے، رُت سوٚنچنہٕ ستی میلہِ رژر"۔

یِتھہِ پاٹھی ذرخیز میژ گیہ سو میژ یتھ منز مختلف معدنیات، مناسب تہٕ معقول تعداد س منز شامل آسن، یتھے پاٹھی گژھِ سائنس خوراکس منز مختلف وٹامنز، کاربوہایڈریٹس، آیرن، کیلشم بیترِ معقول تہٕ مناسب

تعدادس منز شامل آسنہ۔ غذا گڑھِ تیتھ آسُن ییمہ ستی اسہ چربی کھسہِ نہٕ بلکہ سائنس جسمس تہٕ جسمہٕ کین مختلف تانن تہٕ انگن ہمت تہٕ توانائی میسر سپدِ۔ کینہہ غذاچھ آلۂ بناوان تہٕ کینہہ پھرتیلہٕ تہٕ کأم کرنس لایق بناوان۔ کُنہ منز چھُ چربی کھسنک مواد زیادٕ، کُنہ منز کاربوہائڈریٹس وغأرٕ۔ دوہ دِش گڑھِنہٕ لکیر کا فقیر بنُن تہٕ اکی قسمُک غذا کھیوٚن بلکہ تبدیلی کران روزُن۔ کُنہ دوہ گڑھِ نوٚنہٕ دار کھیوٚن تہٕ کُنہ دوہ نوٚنہٕ ورأے۔ کُنہ دوہ موٚدُر تہٕ کُنہ دوہ مٔدریر ورأے۔ کُنہ دوہ گڑھِ صرف موٚکھیوٚن تہٕ بتہٕ تہٕ ژوٚٹ ترک کرُن، کُنہ دوہ گڑھِ فاقے روزُن۔ اکہ دوہ فاقہٕ دِنہٕ ستی چھ سائنس جسمس منز جمع سپز مژ فاضل چربی کُملان تہٕ تمیُک نوقصان دِہ اثر چھُ ذائل سپدان۔

سانہٕ جسمُک سرتاز انجن اوور حال کرنہٕ خأطرٕ گڑھِ منزی منزی جلابہٕ کرُن۔ تمہٕ ستی چھےٚ سانہٕ جسمچہٕ گاڑٕ سروس سپدان تہٕ توانأیی تہٕ طاقت حأصل سپدان۔ سائنس جسمس ییم چیز ضرورت چھ تم چھ أسی بتہٕ، ژوچہٕ، کھنڈ، ألوٕ، کیلہٕ وغأرٕ چیزن منز حأصل سپدان۔ چربی یوس سائنس جسمس منز چھےٚ جمع گأمژ سو چھےٚ تمہٕ وقتہٕ ضرورت ییمہ ساتہٕ

اِسہِ گُنہٕ وجہ کنۍ کھین چُھ پیوان ترٛاوُن۔ یِہوے ریزروسٹاک چُھ کأم دِوان۔

تھٔنۍ، گیٖو، دوٗدھ، ماز چھِ سائنس جسمس کاربوہایڈریٹس وفور تھاوان تہٕ پروٹین چُھ دال، ٹھوٗل، گاڑ وغأرِ چیزو ستۍ میسر سپدان۔ منرلز (Minerals) یِم ساِنہٕ جسمکۍ مختلف تان بہتر کأم کرنہٕ خأطرِ چھ تیار کران، ساِنہٕ أڈجہ مضبوط تھاونہٕ خأطرِ چھ ٹھوٗل، گاڑ، کلشم وال وغأرِ چیزو منٛزٕ دٔسیاب سپدان۔

اِنسان سُند تھنہٕ پیوٚن

انسان سُند تَھنہٕ پیوٚن چُھ بذاتِ خود قدرتُک اَکھ بہترین عجوبہٕ۔ مردَس تہٕ زنانِہ ہِنٛدِ بن ٹھوٗلَن میُل گژھتھ ،کتھہٕ پأٹھۍ چھ یِم انسأنۍ صورت اختیار کران ،کتھہٕ پأٹھۍ ووتلان ،پژتھان تہٕ خوراک حأصل کران ، چُھ قدرتِکہ عظمتُک اَکھ زندٕ ثبوت۔ یہِ نظام چُھ نہٕ صرف انسانن تامٕ محدود بلکہ چُھ کائناتُک پرٛتھ کانٛہہ وجود حأران کرَن وول۔ اَکھ نہٕ بوزنہٕ ییٖنہٕ واجیٚنۍ سِلہ کتھہٕ پأٹھۍ چھےٚ أندرِم تہٕ نیٚبرِم وُستہٕ خان بناوان، کتھہٕ پأٹھۍ چُھ ماجہ ہِنٛدِس شُور بانٛس منٛز اَکھ مکمل انسان بچہٕ ہِنٛدِس صورتَس منٛز تبدیل سپدان چُھ حأران کُن زانُن لایق۔ ماجہ ہِنٛدِس جسمَس ستۍ کتھہٕ پأٹھۍ چُھس واٹھ، ماجہ ہِنٛدِس تھنَس منٛز کتھہٕ پأٹھۍ چھ أمۍ ہِنٛدِ خاطرٕ دود پأدٕ سپدان۔ یہِ سأرۍ عمل چھےٚ أکِس آبہٕ پھیٚرِس زندگی منٛز تبدیل کران۔

اکِہ بُرگد کُلُک بیٛول چُھ آسان أکِس آٹھٕ پھلِس سوٚمب لیکن اَتھ منٛز چھ تِم سأری وصف یِم أکِس پوٚرٕ آمتِس بڈِس بُرگد کُلِس منٛز

آسان چھِ ۔ یِہ وُنن چُھ ضروری زِ برٕگدکُل چُھ آسان کشیرِ منز آسَن واجنہِ بونہِ کھوتہٕ بوٚڈ ۔ تِتھے پأٹھی چُھ أکِس انسأنی سیٚلہِ منز تِم وصف یا عیب پیر در پیر بڑ وٕنٛتھ پکان یِم تٔمی سٕندِس مألِس ماجہ یا دوٚیمین پیرٕ ن منز آسان چھےٚ ۔ یِم چیز چھِ آینٛدِ ینہٕ والین نسلن منز تہٕ منتقل سپدان ۔ اَکھ بچہ ییٚلہِ پأدٕ چُھ سپدان أمِس ستی چھِ مختلف نظامِ تہٕ پأدٕ گژھان یمن منز مختلف نظامِ تِتھہٕ پأٹھی چھ ۔

١۔ شہہ کھنٛنک وسنک نظامِ ۔

٢۔ خوراک تہٕ تمِکہِ شرٕ وپنک نظامِ ۔

٣۔ خون بننک تہٕ تمِکہِ بأگرنہٕ پنک نظامِ ۔

٤۔ دماغ تہٕ تتھ ستی وابستہٕ نأرن ہُنٛد نظامِ ۔

٥۔ أڈِجہ کرٕ ہز ۔ تٔھری کوٚنڈ تہٕ باقے أڈِجہ ۔

٦۔ گدٕ دتہٕ ہارمون ۔ تِلہِ پیوٚت ، بوٚکہ وَچہِ ، ٹھایِی رایڈ وغأرٕ ۔

٧۔ أندرِم غلاظت نبر نیرنٛک نظامِ ۔

٨۔ پیشاب خأرِج کرنٛک نظامِ ۔

٩۔ بچہ پأدٕ کرنٛک نظامِ ۔

۱۰۔ مختلف تان مثلاً أچھ، نَس، کَن، دَند، مُسلہٕ۔ یِمن سارِنٕے ہیٚموٚ أسی الگ الگ سام۔

اَکھ بچہٕ ییٚلہِ ڈمبہٕ چھُ لگان تمہِ پتے چھُ أمِس پرٛتھنہٕ تہٕ پھانٛپھلنہٕ خاطرٕ خوراکچ ضرورت پیوان۔ مأج یِہ کینٛژھاہ خوراک پانس چھےٚ کھیوان سُہ چھُ حسبِ ضرورت أمِس بچس تام اکہِ نارِ ہنٛدِ ذریعہ واتان ییٚتھ أسی 'نان' چھِ وَنان۔ ماجہِ ہنٛدِس شکمَس منٛز نَون رٛتن روزنَس دوران کیٛاہ کیٛاہ چھُ أمِس ماجہِ پیوان ژالُن تہٕ چھےٚ اَکھ سوٗ عمل ییٚتھ منٛز ماجہِ ہنٛد بجرتہٕ لول ظأہر چھُ سپدان۔

ماجہِ ہنٛدِ شِکمہٕ منٛز نیرنَس ستی چھُ قدرتُک اَکھ سُہ عمل تہٕ نظام بارسَس یِوان ییٚمہِ ستی ماجہِ ہنٛد ہٕن تھَنَن منٛز دودھ چھُ ظأہر سپدان۔

بچہٕ سُنٛد نان یعنی سُہ واٹھ یُس تمِس ماجہِ ستی چھُ سُہ ژٹنہٕ پتہٕ چھُ ماجہِ تہٕ اولادَس نیٛبرِم سُہ دُنیاہ وجودَس یِوان ییٚمِیُک ذکر تہٕ میچھر وُچھنہٕ خاطرٕ دُنیاہ کیوٚ بَڈیوٚ بڈیوٚ فِلاسفرو پوٗرٕ تعریف چھنہٕ کرِتھ ہیٚکی مٕتی۔

شَہہ کھسنگ تہٕ وسنگ نظام

سون زِندٕ روزُن چُھ صرف شَہہ کھسنَس تہٕ وَسنَس طابع۔ گویا زندگی پچھےٚ توٚتےٚ تام ممکن یوٚ تام شَہہ روزِ کھسان تہٕ وَسان۔ شَہہ گوٚو بند تہٕ زندگی گیہ ختم۔ شَہہ ہیوٚن چُھ گرٛھان نستہ تہٕ عأسہٕ پیٹھٕ شروع تہٕ سائنس شِشہٕ نأرِس تام وأتِتھ اند۔ اگر اوٗ تام واتہٕ نَس منٛز کُنہٕ قسمٕچ کثافت یا گندگی یا جراثیم شأمل سپدَن تیٚلہ چُھ نزلہٕ زکام، شاٚنش، تم، ژاس، تترٕ تچھ حتیٰ کہِ نمونیا، کوٚکر ژاس، خوشک ژاس، بلغمی ژاس، سِلہٕ بیترِ پِچھ شَہَن ستیٚ اندر اژَن والین جراثیمن ہُنٛد دیُت۔ اَتھ نظامَس ستیٚ یم یم دأدی وابستہٕ چھ تِمَن دادِن ہُنٛد یلاج تہٕ پرہیز کرٕو الگ پأٹھی بیان۔ کٔشیرِ منٛز چُھ اَکھ گریلو نُسخہٕ یتھ منٛز کہہ زبان، سپستان، شنگر بیترِ شأمل چھ۔ یمَن چیزن ہنٛز شربت چھےٚ شَہہ کھالنگ تہٕ والٕنٛی دأدی ٹھیک کران۔

خوراک شٔرٕ وپنٕک نظام

انسانی جسمَس منٛز کھلَن وول گوڈنیُک بوٚڈ درواز چھُ آس یتھ منٛز دَند، زیٚو، ماز بیرِ تہٕ پَتہٕ کِنہِ لوٚکٹ زیٚو، شَہہ نور، خوراک نور شامل چھِ۔ اَسی یُس خوراک آسَس منٛز ترٛاوان چھِ تَتھ چھِ سانی دَند اڈٕ بژٕ وٕنک کٔرِتھ خوراک نالِہ کنٛز سانٛس معدَس منٛز واتناوان۔ لیکن معدَس منٛز واتنہٕ برٛ وٕنہہ چھِ سانٛس آسَس منٛز نیرَن وول اکھ لعاب شامل یُس اَتھ نرم تہٕ مالیدٕ چھُ بناوان۔ زیٚوِ ہنٛدِ ذریِہ چھِ اَسی امِہ چیزُک ٹیچھر یا میچھر ژینان تہٕ زانان۔ خوراک ییٚلہِ معدَس منٛز واتان چھُ اَتھ چھِ بٔیِہ تہٕ کینٛہہ جُز میلان مثلاً تلہِ پتہٕ پٮ۪ٹھِہ ینہٕ وول اکھ رَس یُس اَتھ تیزابکی پاٹھی ریزٕ ریزٕ کران چھُ تہٕ شرٛ وپنَس لایق بناوا۔ امِہ پتہٕ ییٚلہِ یِہ برٛ وٕنٛٹھ پکان تہٕ سانٮ۪ن أندرمَن منٛز واتان چھُ، اَتھ کیمیأیی عمل چھےٚ شروع سپدان۔ امِہ منٛزٕ چھُ سانِہ جسمٕچہِ گاڑِ ہُنٛد پیٹرول چلاوَن وول مواد یعنی خوٗن بنُن تہٕ نیرُن ہوان۔

أسی یُس تہٕ غذا کھوٲن چھ سہ چُھ سأنی سیرت تہٕ صورت بناوان۔ سانہِ سونچنُک سمجھنُک طاقت، سون جسمأنی طاقت، روحأنی طاقت چُھ یہوے خوراک مُشخص کران۔ غذا یوٗت سیوٚد تہٕ ساد آسہِ صاف شفاف آسہِ تیوٗت روزَو أسی بیمار بونٕہ دوٗر۔ غذاے حلال تہٕ غذاے حرام چھ سانین خیالَن تِمے آیہِ بناوان یِمہ آیہِ اِسہِ خوراک آسہِ حأصل کوٚرمُت۔ گویا سون صحت، سأنی تندرستی یا سانہِ بیمارِ یا دأدی چھ سأنِس کھینہٕ چینِ کِس تأثیرس تابع۔ زیادٕ مصالحہٕ دار کھین چُھ سأنِس معدس نوقصان واتناوان یِمہ کِنی ژوکہٕ ڈاکر، پھوکہٕ ڈاکر، بدہضمی، دژوکھ، دستہٕ، مُسِل بیترِ چھ ووتلان۔ قبض کیو بواسیری تہِ چھےٚ زیادٕ مصالن ہنز مہربأنی۔

یا دتھأوِو کم کھینہٕ ستی چھ وریاہ کم موٗدی مگر زیادٕ کھینہٕ ستی مرَن وألی چھ واریاہ زیادٕ۔

خون بٔنٕگ نظام

لوکٹٮ۪و أندرمَو تہٕ بڈٕ بو أندرمَومنٛزٕ نیرنَس دوران چُھ امِہ خوراکہٕ منٛز خون نیرنٕک عمل شروع سپدان ۔ یِہ خون چُھ آسان صفأیی بغأر ۔ ییٚلہِ یِہ سأئِنس دِلَس منٛز واتان چُھ ،شوٗشہٕ نارِپیٹھہٕ یِنہٕ وول آکسیجن چُھ اَتھ صاف کرنہٕ خأطرٕ میسر سپدان تہٕ پوٗرٕ پأٹھۍ صاف سپدنہٕ خأطرٕ چُھ اَتھ بوٗکہٕ وچَن ہنٛز چھأنۍ لگان تہٕ تمِہ پتہٕ چُھ یِہ بیٚیہ دِلَس منٛز واتان پیٚتہ یِہ جسمہٕ کِہن باقٕے حصن منٛز بأگراونہٕ یِوان چُھ ۔ خون چُھ زندگی ہُنٛد حأصل تہٕ امِہ کِس بٔنٕس یا بأگراونہٕ یِنَس منٛز اگر کانٛہہ رکاوَٹھ پیٚیہِ سُہ چُھ دِلُک دود بنان ۔

دماغ تہٕ تتھ ستی وابستہٕ نظام

دماغ چُھ انسانی وجودُک پاور ہاوس تہٕ اتھ تار چھےٚ پرٛتھ کُنہ تانَس ستی جُڑِتھ۔ کمہ وزِ کتھ تانَس کیاہ عمل چھےٚ کرٕنی دماغ چُھ تمِچ خبر اترتھوان تہٕ تتھ تانَس سو عمل کرناوان تہٕ کرنہٕ خاطرٕ تیار کران۔ اگر اَسہِ کُنہ جایہِ معمولی ہرٛنہ ترٛس تہٕ لگہِ سون دماغ چُھ امہِ خاطرٕ واپسی ردِعمل یعنی جوابی کاروائی کران۔ یہِ چھےٚ ساہنہ تالہِ پیٹھٕ کھورٕ تام پرٛتھ کُنہ تانَس کنٹرول کران۔ سون سوچُن سمجھن، وُتھن بہن گویا سأری عمل تہٕ ردِعمل چُھ سون دماغ طے کران۔

-

گدود۔ ہارمون۔ بوکہٕ وَچہٕ، تِلہٕ پیوٗت، تھایی رایڈ

یِم سأری تان چھ پننہِ جایہِ اہم تہٕ لأزِم یِمن منٛز اگر کُنہ تہٕ تاچ کمی یا کمزوری آسہِ سہٕ چھُ ساہنہ زندگی منٛز کانٛہہ نتہٕ کانٛہہ کمی پأدٕ کران تہٕ أسی چھِ مختلف تکلیفن منٛز مُبتلا سپدان۔

سون أڈی چہ کرٛہز

سون أڈچہ کرٛہز، سون تھٔر کوٚنڈ، سانہٕ سپنہٕ ترِ، سانین نرٛن زنگن ہنزٕ أڈچہ، سون کلہٕ کھوپُر چھ سأنی ماز بنہٕ کھرا تھوان۔ بہنس، ووتھنَس، شونگنَس، پکنَس تھورنَس منٛز مدد کران۔ أڈجو بغأر کتھہٕ پأٹھی روزِہے یہ ماز بنہٕ کھڑا۔ یِم سأری چھ تٔمی سٕندِ کأری گری ہُند زِندٕ ثبوت۔ اَسہِ پزِ یاد تھاوُن زِ سُہ کأریگر چُھ لاجواب تہٕ بےٚ مثال۔ أمی سٕنٛز کأری گری چھےٚ بےٚ مثال۔ أمی یُس نظام بنوومُت چُھ، سُہ چھ بےٚ مثال۔ کانٛہہ تہِ سانہٕ جسمُک نظام چُھ پنٕنہٕ پنٕنہٕ جایہ اہم تہٕ کُنہِ تہِ نظامَس اگر خلل واتِہ سُہ چُھ نوقصان واتناوان۔

غلاظت نبر نیرنٕک نظام

أسی یِہ کیٚنٛہ هاه خوراک کِس صورتَس منٛز کھیوان چھ تمہٕ ستۍ چُھ سانہٕ شریرچہِ مختلف ضرورتھ پوٗرٕ سپدان تہٕ اَتھ منٛز یُس غأرضروری حِصہٕ چُھ سُہ نبر نیرُن چُھ ضروری۔ امِہ خأطرِ چُھ سأنِس جسمَس منٛز زل جاے، مل جاے، أس، نَس، مُسلہٕ کأم کران روزان۔ یِہ عمل چھےٚ سانہٕ خوراکک غأرضروری کوٚش تہٕ آب وغأرِ چھأنتھ نبر کڈان۔ اگر یِہ کوٚش یعنی گندٕ مواد سأنِس جسمَس منٛزٕ ے جمع روزِ أسی سپدَ وواریاه موذیق بیمارَن منٛز شأمل۔ اگر یِہ گند یا مَل پأنی پانے نیرنَس منٛز کاٹھہ رکاوَٹھ ییہ تیٚلہ چُھ واریاہَو مختلف طریقوٚ ستۍ سانہٕ جسمہٕ منٛزٕ نبر یوان کڈنہٕ۔

پیشابُک نظام

سانِہ بوکوچہٕ چھِ خوٗن صاف گران تہٕ یہِ کرنَس منٛز یُس گندٕ مواد چھاٮ۪نتھ پیشاب بَنِتھ کس صورتَس منٛز نبر نیران چھُ اَتھ منٛز چھِ واریاہ تِتھۍ چیز یعنی یورک ایسڈ، آکزلیٹس ،شوگر، کلشم ، البومن وغیرٕ غٲر ضروری مواد تہِ خٲرج سپدان۔ تجربہٕ تہٕ تجربہٕ پتہٕ چھِ أسۍ اَتھ خٲرِج گرۍ ہِتس پیشابَس منٛز کُنِہ چیزٕچ کمی یا زیادتی یا کُنِہ بیمارِ ہنٛدِ آسنُک یا نہٕ آسنُک پَے پتہ تہِ لگٲوِتھ ہیکان۔ بوکہٕ وَچَن غٲر ضروری زور واتنہٕ کِنۍ چھِ واریہن بیمارٮ۪ن ژُو اَژان یِم بڑٕ وٕنہہ کُن بڈٮ۪ن پریشانیَن ہُنٛد باعث چھِ بنان۔ بوکہٕ وَچہٕ چھِ اکھ قسمُک فلٹر سانِس جسمَس منٛز تہٕ یِمن ہنٛز کمزوری دوٗر کرنہٕ خٲطرٕ تہٕ کارکردگی بہتر بناونہٕ خٲطرٕ چھےٚ ترٛیش زیادٕ چیٚنۍ ضروری۔ اَکھ صحت مند انسان گژھِ کم کھوتہٕ کم اَکھ لیٹر آب چوٚن۔

اِمہِ بغٲر گُس کُنٛس چیز چھُ یِمن بوکہٕ وَچَن ہنٛز کارکردگی بہتر بناونہٕ خٲطرٕ ضروری تِمچ وٕ کھنَے کرَ وبڑٕ وٕنہہ کُن۔

بچہ پأدٕ کرنک نظام

ذُریات برٛ وٕنہہ پکناوٕنہٕ خأطرٕ چھ قدرتَن پرٛ ٚتھ کُنہٕ زأ ژٕ جنس پأدٕ کُری مٕتۍ تہٕ یِم دوشوَے یکوٹہٕ مٕیلتھ چھےٚ اَکھ نٕو نعمت پأدٕ سپدان تہٕ نسل برٛ وٕنہہ پکان ۔ یہِ عمل تہٕ یہِ نظام چُھ کٕیموٕ کرٛ یلو، چرندو پرندو پیٹھہٕ حوٕانَن کیوٕ انسانَن تام لوگوتہٕ کانٕہہ تہِ ذریاتھ پکناوٕنہٕ خأطرٕ لأزم و ملزوم۔ یہِ عمل چھےٚ اَکھ قدرتی عمل تہٕ زمینہٕ پیٹھہٕ یا زمینہٕ تل یا ہوَہس منٛز پرٛ ٚتھ کانٕسہِ حرکت کرَن وألی سٕنٛز ضرورت، حوَس تہٕ خأہش ۔

أچھ، نَس، گن، دَندتہٕ مُسلہٕ

یَمن ترٛیشوٗنی چُھ پانہٕ وأنۍ واٹھ تہٕ یِم چھِ زندگی ہُنٛد سہ نظام پوٗر کران یِیمہ ورأے زندگی نامکمل چھےٚ۔ یِم کأتیاہ اہم چھِ یہِ وَنِنٛچ چھنہٕ ضرورت بلکہ محسوس کرنہٕ ستی ہیٚکو أسی یِمن ہُنٛد قیمت، قدرتہٕ اہمیت زأنتھ تہٕ یِہنٛز حفاظت کٔرِتھ محسوس کٔرِو زِ اَکھ أچھو ورأے (یعنی اوٚن) انسان کوتاہ پریشان تہٕ لاچار آسہ یِیمہ وزِ أمِس یِمن ہنٛز ضرورت آسہ پیوان۔ قدرتَن یُس تہٕ تان اِسہ بخشمُت چُھ، چاہے سُہ اَکھ موے وال چُھ، یا چاہے بےٚ کارنم چُھ یا ہٕجَ تہٕ کٔج نَس چھےٚ، چھِ پننہِ جایہِ اہم تہٕ یِمو بغأر چُھ انسان نامکمل۔

أچھ چھےٚ اَسہ نیٚبرِم دُنیا اندر واتناوان تہٕ اَمیُک رنگ روٗپ، جان یا ناکارٕ ہاوِنٛچ کأم انجام دِوان۔ یہِ دُنیا چُھ خوبصورت، یہِ چھِ أسی أچھو ستی وُچھتھ ہیٚکان۔ زیادٕ تیز لایٹ یا زیادٕ کم لایٹ چھےٚ أچھن ہنٛزِ وُچھنُک طاقت کمزور کران تہٕ أچھن نوقصان واتناوان۔

تِتھے پأٹھی چھےٚ نَس اَسہِ خوشبوے یا بدبوے ژینہٕ ناوان تہٕ اَکھ

اہم رول پِھ ادا کران۔

کٔنَن ہُنٛد رول کوتاہ اہم چُھ تہِ ونٕنج چھنہٕ ضرورت لیکن کنو

بغأر چُھ انسان مێرِ موَن یٚمہِ بڑ وٕنہہ کنہ نگارواین تہِ فضول چُھ۔

دَند چُھ سُہ ہتھیار یُس قدرتَن ٹھوس کھٮ۪ن اڈِ بڑوک کرنہٕ باپت

اسہِ عطا کوٚرمُت چُھ۔ دند چھ سُہ ڈیڈ وان یُس سائنس جسمس اندر

کھلن وجنہِ ڈیڈ پیٹھہٕ ۳۲ اوزار و ستی رأچھ چُھ کران۔ دند اگر کمزور

پیٚیہ سأری ہیے سانہٕ عمارٔ ژیہِ بُنٛیل۔

مُسلہٕ چُھ انسان ہنٛدس شریرس پیٹھ سُہ پشمینہٕ شال یُس نقأشی

تہٕ کأری گری کٔرتھ اَسہِ ہاوُن تہٕ باوُن لایق چُھ بناوان۔ اَتھ شالس

تَل چِھ تَم تَم عأب یِم اگر نٔنی گژھن أسی کرَو توبہٕ زِ أسی کأتیاہ مکٔر

چھ۔ ہٕتی مٕتی چِھ تہٕ بدصورت چِھ، یہِ چُھ سُہ وُرن یُس اَسہِ نبتھہٕ نٔس

شریرَس پردٕ پوشی چِھ کران۔

أچھن ہنٛد ہن داد ہن منز چُھ ووز جار، أچھن دُگوش گژھن، موتیا

بند، أچھ ٹار ہن پھپھر، أچھن ورم، وولہٕ دولہٕ وُچھن، کم بوزنہٕ یِن۔

أ چھن تڑ وشر آسنہٕ ۔کنہٕ چھےٚ أچھ گوبان۔اَمہٕ خأطرٕ چھُ رَس اَشُدٕ کُنہٕ صاف کِنہٕ پیٹھٕ ہٕ گہتھ أچھ ٹاربن لاگُن۔امہٕ سٟتۍ چھُ أچھن شہلتھ پھوٕان تہٕ ووز جارژلان۔

أچھ گاش تیز کرنہٕ خأطرٕ گژھہِ أچھن منز گلاب عأرق زٕ ژور پھیٚری صُبحن تہٕ شامن تژ اونی۔

سورمہٕ سیاہ، فِلفل تہٕ کافوردیسی سورمہٕ کِنہٕ پیٹھ ہٕ گہتھ لاگُن۔یہ چھُ سنت تہٕ روایت۔گلاب عأرق رلأوتھ نیم رَس تہٕ ثوبوتھ لیڈر کُنہٕ شیشہٕ بانَس منز ژتجھن دوہَن کُنہٕ خلوَق جایہ سنبأیلتھ تھاوُن۔ژتجھن دوہ گزٕھتھ گژھہِ زٕ زتژ ے تژ ے پھیٚری شونگن وزِ أچھن تژ اوُن أچھ گاش گژھہِ تیز۔

۲ عدد ہلیلہٕ آبہٕ گلاسَس منز شونگن وزِ راتس ترَس (وزناوُن) تھاوُن تہٕ صُبحے نیٚند رِوٕتھی تھے گژھن امہٕ سٟتۍ أچھ چھلنہٕ۔

سفید ژندن کُنہٕ صاف کِنہٕ پیٹھ ہٕ گہتھ أچھن پیٹھ لاگنہٕ سٟتۍ چھُ موتیابندٹھیک سپدان۔

ماچھ تُج شیشہٕ سلیہ سٟتۍ یاسورمہٕ سلیہ سٟتۍ تہٕ چھُ موتیابندٹھیک گژھان۔

گلاب عأرق ۵۰ گرام تہٕ پھٹکرلایہ ۵ گرام یکوٹہٕ ملناوِتھ زٕ زٕ قطرٕ أچھن ترٛاونہٕ ستی چھےٚ أچھن پیٹھ زال کھسنہٕ تہٕ ووز جار ٹھیک سپدان۔

أچھ دادِکی مختلف وجہ چھ:

تیز گاشَس لبُھن پرُن یا کأم کرٕنی۔ أچھن ہُنٛد زیادٕ استعمال ترُن ہوان، پوٗرٕ نیٚندٕر نہ کرٕنی، ژیرِ تام ہُشیار روزُن، پریشأنی، شرارت، زیادٕ ہمبستری۔

پرہیز: نوٗن، مرٕژ وانگُن، ژوکبر، آنچار، تیل کم۔

أچھ گول نَرٛ ھناوِنہٕ چھےٚ أچھن ہٕنٛز ورزِش۔

مختلف دٲدۍ تہٕ تِہُنٛد یلاج

پَتھ ہٕتر، عاٗرق پھٹُن، نزل زُکام پونہٕ

شریرٕچ گرمی اچانک بڑنٕس چھ تھپھ وَنان۔ ییٚلہِ سائنٕس جسمَس منٛز گُنہ تہِ بیمارِہندی جراثیم اندر اژنٕچ کوٗشش چھ کران سانہٕ شریرُک "راچھ دَر جراثیم" (انٹی باڈیز) چھ یمن ژلہِ راونہٕ خاطرٕ جوابی کاروٲیی کران۔ ییٚمہِ کِنہ تھپھ چھ گھسان۔ تھپھ چھُنہٕ بذاتِ خود کانٛہہ دود بلکہ ژینہٕ وَن زِ کمِہ تام داد یُک حملہٕ آور چھُ سانین سرحدَن اندر اژنٕچ کوٗشش کران۔ سون شَہہ کھالنُک تہٕ والنُک نظام چھُ ہَوٕ ہَس منٛز کثافت آسنہٕ کِنہ متأثر سپدان تہٕ ییٚلہِ سانہٕ جسمُک راچھ کرَن وٲلی انٹی باڈیز کمزور چھ گژھان شریرٕچ حرارت چھےٚ بڑان۔ ییٚمہِ قسمکی حملہٕ آور جراثیم زوروَر آسَن تمی قسمُک دود چھُ وۄتلان۔ تھپھ، ہٕتر، نزل، زکام، ژاس، پونہٕ بیترِ چھےٚ شروعاتی علامژ۔

پتھ کھسنہٕ ستی چھےٚ تھکاوٹ محسوس سپدان۔ کُنہ کامِہ کارَس چھُنہٕ دِل لگان۔ اُسک مزٕ چھ خراب گژھان تہٕ سوزٕے پان چھُ

پھٹُمت باسان۔ منز چھ اُچھو کنہِ اوٗش وَسان، کنَن شور باسان، نَس بند گژھان ییمہٕ کنہِ شہہ کھالنَس والنَس منز دِقعت چھےٚ یِوان۔ زیادٕ کالَس تھپھ روزنہٕ کنہِ چھےٚ سائنَس جسمَس منز آنٛچ کمی سپدان تہٕ رگہٕ شِٹھان۔ علاج کرنہٕ برٛونٛہہ چھُ تھپھ کھسنُک وجہ زانُن ضروری۔ تھپھ ہیٚکہِ ملیریا، ڈینگو، ٹایفایڈ یا بیٚیہِ کُنہ وجہ کنہِ تہِ آسِتھ یُس زانُن ضروری چھُ۔ اگر تھپھ زیادٕ تیز آسہِ تیٚلہِ گژھن سرد آبہٕ دجہِ بیمارَس ڈٔکَس دِنہٕ، پاکہٕ نوومُت آب ٹھنڈٕ کٔرِتھ گژھس چینہٕ خاطرٕ دیُن۔ تھپھ آسنَس دوران گژھِ خوراک کم کھوتہٕ کم کھیوٚن۔ کاڑِتھ دودھ ٹھنڈٕ کٔرِتھ، مونگہٕ دالہِ ہُنٛد آب، سوبوٗ دانہٕ، گُل کوز، آب یا نارجیل آب گژھِ استعمال کرُن۔ تھپھ ژٕلراونہٕ خاطرٕ چھ واریاہ نُسخہٕ۔ لیکن دیسی یلاجَس منز چھ اَکھ اہم نُسخہٕ یُس تپَس سِتۍ وابتہٕ بیٚین دادٕ بن تہِ ٹھیک چھُ کران۔

نُسخہٕ ۱:

گہہ زبان۔	سپستان۔	شنگر۔	گیوتھر۔	شاخ گلوئی
۱۰ گرام	۵ گرام	۵ گرام	۵ گرام	۵ گرام

زٕ گلاس آبَس منز گرٛکہٕ نٲوِتھ ییٚلہ یہِ ژوٗرِم حصہٕ روزِ سرد کٔرِتھ گژھن ۳

چھچہِ دوہَس ترٛیٚیہ لِٹہ بِمار رَس چاوُنی ۔ اگر چینِس منٛز کانٛہہ دِقعت ییِہ نابِد رَژھاہ گَژھِن ستۍ مِلناوِنی ۔ اگر امہِ علاوٕ اَکھ عدد انجیر تہٕ کھیٚون دِیوٗس جلد گژھِ آرام۔

نُسخہٕ ۲:

عرق بأدیانہٕ، عرق پُدنہٕ، نٔون تہٕ کالہٕ مرٕژ پوڈر ملناٗوِتھ دوہَس دوٚیہ ترٛیٚیہ لِٹہ چینہٕ ستۍ وسِہ تھچھ ۔ اگر تھچھ ترٛے دوہ زیادٕ روزِ تیِلہ چُھ وجہ زانُن ضروری۔ سٹیل یا کترٕ وبانٔس منٛز گژھِ کالہٕ مرٕژ پوڈر تہٕ نٔون مِزٕ مطأبق ملناوُن تہٕ ترٛیٚیہ ژورِ لِٹہ بِمار چاوُن ۔ صُبحَ سکلی (کھینہٕ چینہٕ برٛونٛہہ) گژھِ ژوٗنٛٹھی رَس، اَکھ گلاس دانہٕ ول تہٕ شوٗنٹھ پوڈر تقریباً ۳ یا ۴ گرام بِمار رَس کھینہٕ خاطرٕ دِین تھچھ گژھِ دوٗر۔

تازٕ برگ نیم ۶۰ گرام، کالہٕ مرٕژ پوڈر، ۲ گرام یا کالہٕ مرٕژ ۵ یا ۷ دانہٕ آبَس منٛز گرٛیکہٕ ناوِتھ تہٕ ٹھنڈٕ کرِتھ چینہٕ ستۍ چُھ ملیریا تھچھ ژلان۔

برگ اڈوسہ ۴ آبس منٛز گرٛیکہٕ ناوِتھ تہٕ آب ٹھنڈٕ کرِتھ ییِلہ ژوٗرِم حصہٕ ۵۰ گرام روزِ دوہَس زٕ زٕ چھچہِ استعمال کرنہٕ ستۍ ییِمہ قسمُک تہٕ تھچھ آسِہ سُہ گژھِ ٹھیک۔

شۄشہٕ نارِکی دأ دی

مۄ دُرد چھ، انجیر، روہَن، ماچھ چُھ شۄشِہ نارِکہن دادہن منٛز اکسیر۔

۵ فِلفِل أکِس دودٕ گلاسس منٛز گرٛبکہٕ نأوِتھ پتہٕ ٹھنڈٕ کٔرِتھ چھوان روزنہٕ ستیٚ چھےٚ شۄشہٕ نارِچ کمزوری دۄرِ سپدان۔ شۄشہٕ نأرِس منٛز اگر بلغم جمع آسہِ گۄمُت تیٚلہِ گرٛشہِ ہۄکھ ٹُلسی وٕتھر، کافور تہٕ الاچی سبز (ألہٕ) ہموون تہٕ کھنڈ دوگنہٕ یا ترٛےٚ گنہٕ ملنأوِتھ پوڈر بناوُنی تہٕ أکِس بوتلہِ منٛز تھاوُن۔ امی منٛز وقتِ ضرورتھ اَکھ اَکھ ژۄمُٹھ (۲ گرام) صُبحن شامَن استعمال کرنہٕ ستیٚ چھ واریاہہ کالُک بلغم دۄرِ سپدان۔

ژاس۔تم۔شاٗنش۔نمونیا۔ٹی بی

ژاس چھنہٕ بذات خود کاںٛہہ بیماری بلکہ چھےٚ یہِ بیٚیَن دادٕن ہنٛز ژینہٕ وَن۔ اگر زیادٕ کالَس ژاس روزِ تیٚلہِ چھےٚ کمزوری شَہہ نارٕن، شوٗشہٕ نارٕن تہٕ ہٕڈٕ رگَن پیٹھ اثر ترٛ اوان تہٕ کمزور کران۔ کمزوَرس چھےٚ معمولی تہٕ لوکچہِ بیمارِتہ اثر کران۔

ژاسہِ چھ ٚکتی قسم۔ اَکھ گیٕہ خوشک ژاس، دوٚیم بلغم واجیٚنٕز ژاس، گٕنہِ چیز چہِ الرجی ٚکنٕز ژاس، کوگر ژاس، ہٕٹس خراش آسنہٕ ٚکنٕز ژاس۔

علاج:

ا۔ نیم رس، کالہٕ مرژ تہٕ نوٗنہٕ رَژھاہ ملناٗوِتہ اَکھ زٕ چمچہٕ دوٕہَس دوٕیہ ترٛیٚیہ لِٹہ چینہٕ ٚستی گرٛھِ خوشک ژاس ٹھیک۔

۲۔ خوشک آملہٕ پوڈرز ترٛےٚ گرام ہموزن ماچھ ملناٗوِتھ دوٕہَس دوٕیہ ترٛیٚیہ لِٹہ استعمال کرنہٕ ٚسترِ تہ چھےٚ ژاس ٹھیک سپدان۔

۳۔ ژوٗنٛٹھی رَس چھُ ژاسہِ خاطرٕ اکسیر دَوا۔

۴۔ خوشک ژاسہِ واٗلِس گرٛھِ آملہٕ چٹن ، دانہِ ول پٕتر ملناٗوِتھ

استعمال کرُن۔

دَچھ کھبنہٕ ستۍ تہِ چھ شوٗشہٕ نٲرِس طاقت میلان تہٕ بلغمی ژاسہِ ہُند کف خٲرج سپدان۔ دَچھ کھبنہٕ پتہٕ گرٛ ھہِ نہٕ کینژس کالس ترٛیش چینۍ۔

میتھی بیٛول ژور چمچہٕ اَکِس بڑِس آبہٕ گلاسَس منز پاکہٕ ناوِتھ، چھانِتھ ییلہِ ژوٗ ریم حصہٕ روزِ۔ گرم گرم چینہٕ ستۍ چھےٚ واریاہ کالچ ژاس ژلان۔

انجیر بزِتھ تہٕ قہوٕ چینہٕ ستۍ چھےٚ ژاس تہٕ زُکام تہٕ سینس پیٹھ جمع گوٗمُت بلغم توٗن سپدِتھ نیبر نیران۔ اگر سردی کِنہٕ ژاس آسہِ، اَکھ گلاس آبَس منز گرٛھہِ ژور چمچہٕ سفید تیل تہٕ نابد رَژھ ملناوِتھ گرٛ بکہٕ ناوُن۔ ییلہِ یہٕ تقریباً نصف ژمہِ، دوہَس دوٕیہ ترٛییہ لِٹہٕ استعمال کرنہٕ ستۍ ژلہِ ژاس۔ زٕ چمچہٕ سبز بادیانہٕ، زٕ چمچہٕ اجواین، زٕ گلاس آب گرٛ بکناوِتھ ییلہِ تقریباً نصف روزِ اَتھ ستۍ گرٛھہِ زٕ چمچہٕ ماچھ ملناوُن تہٕ زٕ زٕ چمچہٕ دوہَس زٕ ترٛے گنٹہٕ پتہٕ بیمارَس چاونہٕ ستۍ چھےٚ ژاس ژلان۔ دارچین ژاپنہٕ ستۍ تہِ چھےٚ ژاس ژلان۔ سبز اَلہٕ، بُڈ اَلہٕ، روہن، پُدنہٕ، منقہٕ، لیٛدر، موسمی، ماچھس منز پھٹکرلاے کڈِتھ ملناوِتھ زٕ زٕ چمچہٕ دوہَس دوٕیہ ترٛییہ لِٹہٕ استعمال کرنہٕ ستۍ چھےٚ ژاس ژلان۔ اجواین، ادرک، تلسی، نارجیل (ہوٚکھ) یِم سٲری چھ ژاس ژلراوان۔

خاَلی معدٕ یعنی صُبحے سکلی اَملہٕ خوشک پوڈر تہٕ شنگر پوڈر ہموزن دوٚہَس دوٚیہ ترٚیہِ لٹہ دَچھ رَسَس ستۍ، دودھ یا نیم گرم آب ملناوِتھ استعمال کرنہٕ ستۍ چھےٚ شانش ٹھیک گژھان۔

خوشک ژاسہِ منز گژھِ گور (یعنی گُڈ) ۱۵ گرام کاُشر تیل ، ۱۵ گرام نیم گرم کٔرِتھ چاوِتھ گژھِ خوشک ژاسہِ فرق۔ ہند وہند ، گازرِ، نے شکر، کھژ استعمال کرنہٕ ستۍ چھےٚ خوشک ژاس ژلان۔

ٹی بی واَلِس بیمارَس چھےٚ اکثر ژاس روزان، دوٚہَس راتَس تھپھ آسان۔ گراہ کم تہٕ گراہ زیادٕ۔ شاہ کھاُلن تہٕ والُن چھُس مشکل گژھان۔ سینس دَگ، شُہہ نارٕن منز لیڈر بلغم جمع گژھان یُس نبر کڈنہٕ خاطرٕ چھُ بیمار ژھرٕ تہٕ ژھرٹھ کران۔ راتَس چھُس عاَرق پھٹان، وزن چھُس کم گژھان تہٕ یم ساَری چھِ ٹی بی یعنی سِلہٕ بیمارِ ہنزٕ علاَمژ۔ امہ علاوٕ چھ امہ بیمارٕ ہنٛدی کیمی یعنی جراثیم اُڈجن تہٕ مُسلِس پیٹھ تہِ اثر انداز سپدان۔

ییلہِ ٹی بی ستۍ شوٗشہٕ نور آولنہ چھُ یوان تمہ وِزِ چھُ ژاسہِ ستۍ لیڈر بلغم تہٕ تھوکہِ ستۍ خون تہِ جاَری سپدان۔ اَندرمَن ہُنٛد ٹی بی آسنہٕ ستۍ چھِ بیمارَس منز گیس جمع سپدان، بدہضمی روزان، یڈ پھوکھ گھسان،

پیشابَس ءِستیٚ خون تہٕ جاری سپدان۔

ٹی بی چھےٚ لاگ دار بیمأری۔ یہ چھےٚ أکِس بیمارس پٮ۪ٹھ دۆیمِس بیمارَن اَکھ أکِس ءِستیٚ ووتھ بیٚٹھ کرنہٕ ءِستیٚ، تھو کہٕ ءِستیٚ، اَکھ أکِس لِتیٚ کھٮ۪نہٕ چٮ۪نہٕ ءِستیٚ، شراب نوشی ءِستیٚ لاران تہٕ ترٛان۔

تدوورُک: ٹی بی وألِس پِھ گوڈنٮ۪تھے BCG انجکشن لگاوُن ضروری۔ اِمہ پتہٕ اَمیُک دَوا تھکہٕ بغأر کھیوٚن ضروری۔

ٹی بی چُھ کمزورَن زیادٕ حملہٕ کران لہٰذا اچُھ اِمہ کِس بیمارس طاقتی خوراک، تھٔنی، ٹھوٚل، دودھ، میوٕ بیترِ کھیاوُن ضروری۔

دیسی یلا جَس منٛز چھ بیمارس أکِس دوٕدٕ گلاسَس منٛز پانٛژ فِلفل دراذ گرٕ بکہٕ ناٛوِتھ تھٔنی ملناوِتھ چاوان۔ یُتھ تُمس بیمارِ ہُنٛد مقابلہٕ کرنہٕ باپت طاقت تہٕ حأصل سپدِ۔ نیوٚم چُھ تقریباً پرٛ ہتھ بیمارس فأیدٕ واتناوان۔ أکِس نیمَس رَس کڈِتھ، تُلسی ییٚن وٕتھر، سفید زیور تہٕ نوٚنہٕ رَژھ ملناوِتھ دوہَس دویہِ ترٛیٚیہِ لِٹہ چاوُن چُھ تِھ وسنَس منٛز مدد کران۔

ٹی بی وألِس پرٛ میوٕ، ژوٚنٹھ، دَچھ، نارجیل، کھٔژر، کیلہٕ، منقہٕ، گازرِ ضروری بطورِ دوا کھیوٚن۔ سبزیَن منٛز چھ زیٛچھِ الہٕ، پھول گوٚپی، کُچ گنڈٕ، روہن، ٹماٹر، مکایہ ژوٹ، ماچھ کھیوٚن فأیدٕ مند روزان۔

کلہٕ دود۔ ماے گرٕ ین

کلہٕ دود چُھ ڈٲکس ، کلہٕ ٲکس پٹۍ مِس حِصَس یا سأرۍ سے کلٕ مختلف وجوہاتو ٲکنۍ سپدان۔ کُنہٕ وزِ چُھ کلہٕ داد ٔستۍ دژ وکھ ِتہ ِیوان۔ کلہٕ دود آسنَس پِچھ مختلف وجوہات مثلاً نێندرِ کم ٲنۍ، تناو، ٹین شَن ، پریشانی، فکر، زیادٕ سوچُن ، قبض وغاُرٕ۔

أچھن زیادٕ زور واتنہٕ ٲکنۍ ، زیادٕ تیز گاش یا زیادٕ کم گاشَس منٛز أچھن کأم ہێنٛز۔

کنَس ،نستہٕ، ہٹَس ، دندٕ دَگ آسنہٕ ٲکنۍ ، زیادٕ گرمی منٛز کلَس تاو واتنہٕ ٲکنۍ۔زیادٕ شرارت کرنہٕ ٲکنۍ، زیادٕ شور آسنہٕ ٲکنۍ، دِماغَس پیٹھ زیادٕ زور ترٛ اونہٕ ٲکنۍ، کانٛہہ جأنی یا مألی نوقصان سپدنہٕ ٲکنۍ۔

یلاج: گوڈٕ نِتھے چُھ گریلو یلاج ۔ سُہ گۄو کلَس أندی أندی چیرِ اَکھ دٔ ج گٔنڈِتھ تھاوِنی ۔ کُنہٕ خلوَق جایہ سونچنہٕ بغأر نێندرِ ترٛ اوِنی ، کلَس گرٕ ٹھِ تیلچ کأشرِ مألِش کرِنی ۔ اَکھ چمچہٕ شوٗنٹھ پوڈرٕ ہ پانٛژٕ ھ چمچہٕ آب گرم کرِتھ

ڈٔلِس گرم گرم لٲگتھ تھاونہٕ سٟتۍ چھُ ڈٔلۍ ڈٔلۍ کلہٕ دٲدِس فرق سپدان۔

آفتاب کھسنہٕ برٛونٹھے گرم دوٗدھ تہٕ جلیبی کھینہٕ سٟتۍ۔ اَکھ گلاس ربُچھ رَس آفتاب گھسنہٕ برٛونٹھے کھینہٕ سٟتۍ۔

ڈوٗ ژمچہٕ نوٗن تہٕ اَکھ ژمچہٕ ماچھ ملناوِتھ کھینہٕ سٟتۍ۔

ترٛێیہ ژوٗرلِہ گوٗرتہٕ ماچھ کھینہٕ سٟتۍ۔

دیسی گیوٚس منٛز کالہٕ مرژ پوڈر تقریباً ۵ سَتھ گرام کھینہٕ سٟتۍ۔

ٹُلسی وٕتھرَن ہنٛز چاے چینہٕ سٟتۍ۔

بادام گوٚجہ، قلمی شوٗرٕ، کالہٕ مرژ، فلفل دراز، دارچین، سفید زیُر۔

سُرخ۔ صندسفید کُنہ صاف کِنہ پیٛٹھ۔ گِھتھ توٗت توٗت ڈٔلِس مُلِتھ تھاونہٕ سٟتۍ چھُ کلہٕ دٲدِس آرام سپدان۔

بُلڈ پریشر

ییٚلہِ خون پکناوَن واجِنِن رگن یا نارِٕن منٛز أندرِم جاے تنگ چھےٚ سپدان، خون چُھ تیزی سان برٛونٛہہ پکان تہٕ اَمیُک پریشر چُھ بڑان۔ اَتھ حالژ منٛز چھےٚ دِلچ دُبراے تیز گژھان تہٕ بوکہٕ وچَن پیٹھ چُھ زور پیوان۔

کُنہ ساتہٕ چھےٚ کلیچ رَگ ہِتہ پھٹان تہٕ کلَس اندر خون باندھِ گژھان۔ ییٚمہِ پانٛچ رَگ پھٹِہ سُہ پاس چُھ بےٚ کار گژھان تہٕ ہلُن ڈلُن تہٕ کأم کار کرُن بندکران تکیازِ تَتھ پاسَس پیٹھ چھُسنہٕ دِماغَس کنٹرول روزان۔ کأشرِ زبأنی منٛز چھ اَتھ لقوٕ گژھن یا وج گژھن وَنان۔

کُنہ ساتہٕ چھ بلڈ پریشر آسنہٕ ستؠ دِلُک دورٕ ہِتہ پیوان۔ دِل کأم کرُن بندکران تہٕ انسان چُھ مرِتھ ہِتہ گژھان۔ بلڈ پریشرُک بأعث چُھ زیادٕ ویوٚٹھ آسُن یعنی جسمس اندر زیادٕ چربی، زیادٕ شراب نوشی، زیادٕ سگریٹ نوشی یا کانٛہہ ہِتہ نشہٕ کرَن والین چھ بلڈ پریشرُک چانس زیادٕ۔

علاج

ا۔ ٹُلسی وٕتھرَن ہنٛز چاے دوہَس دوٕیہ ترٛییہ لِٹہ چینہٕ ستؠ۔

۲۔ بلڈ پریشر بیمارَس گژھِ یژ صاف روزٕنی۔ قبض گژھِنہٕ روزُن۔

۳۔ تاز اٚملہٕ رَس۔ ست اسمبول، ترپھلا چورن، نیم ترلیش، زٕچھن اَلَن ہُنٛد رَس، ہٕند وہند، ژوٗنٹھ رَس، پپیتا، گُڈ ھ، لآر، ٹماٹر بطور سلاد، سِوتھ آلو زامُت دودھ ملناوِتھ، پُدنہٕ چیوٚٹ چُھ فأید مند روزان۔ بلڈ پریشر وأَلِس چُھ نوٗن بلکل کم کھیوٚن ضروری۔

موٹین انسانَن، شوگر بیمارَن کیٚو بُلڈ پریشر والین چُھ دوا کھیٚو تہٕ زیادٕ ضروری صُبحے سأریعنی مارنگ والکس(Morning Walk) گژھن ضروری۔ زٕ ژور میل صُبحَے سُلہِ یا شامَس سرسبز باغن منز، گُلن کٹین، پوشہٕ باغن، موٚکلن أندی پکِو اَکھ زٕ گنٹہٕ گژھن ضروری گزارٕنی۔ یاد تھاوِو یُس سبزار اِسہٕ أندی پکِو چُھ، چُھ آکسیجنٛگ آگُر یُس زندگی ہُنٛد اَکھ اہم جز چُھ۔ لہٰذا اپز سأئلس گژھن ضروری۔ ننہٕ ووٗرے سبز گاسہٕ پیٛٹھی پکنہٕ سِتی چھ أچھن ہُنٛد گاش ہُران، توانأیی حاصل سپدان۔

اشکنڈ، شاخ گلوئی، سرپ گنڈ، ارجن چھال تہٕ پونروا، ہمودن پانٛژھ پانٛژھ گرام شربت بناوِتھ دوہَس دویہ لِٹہ چینہٕ سِتی چُھ ہائی بلڈ پریشر ٹھیک سپدان۔ ہٕند وہند، لیچی، شہتوت شربت بناوِتھ استعمال کرنہٕ سِتی چھے دِلچ کمزوری دوٗر پدان یوس ہائی بلڈ پریشرٕچ مہربأنی چھے۔

دَگ

پۆرِ جسمچ دَگ یا کُنِہ تہٕ تانٕچ دَگ: اُڈِجہ دَگ یا کمر دود

دَگ ہیٚکہ کُنہ تہٕ تانَس اٚستھ۔ یَتھ تہٕ تانَس دَگ آسہ سُہ چُھ تقریباً بےٚ کار سپدان۔ کام کرنَس منز کوتاہی کران تہٕ بیٚیہ چُھ بیٚین بیٚین تانن تہٕ پانَس ستۍ ملوث کران۔ کمرَس آسہ دگ، نرِ زنگہٕ تہٕ چھےٚ ملوس گرُشھان۔ دَگ دوٗر کرنہٕ خاطرِ یم دوا اٚسۍ استعمال کران چھ تم ساری چھ تقریباً تقریباً نوقصان واتناون۔

گوڈٕنتھے چھ دگہ ہٕندی وجوہات دریافت کرٕنی۔ دَگ ہیٚکہ لوکٹس بچَس کنہٕ واَنسہ آمتس بُڈَس تہٕ اٚستھ۔ یہ ہیٚکہ کُنہ تہٕ اَکس تانَس یا سارِنے تانن تہٕ اٚستھ نیٚبرِ کنہٕ ہیٚکہ اُڈجن تہٕ اٚستھ یا مازَس تہٕ اٚستھ، جوانَس، بچَس، بُڈَس، مردَس، زنانہٕ تہٕ اٚستھ۔ یہ کمہ وجہ کنہٕ چھےٚ تہٕ زانٕچ کوٗشش چھےٚ کرٕنی۔

علاج: گرم سیکہ ٹکور، گرم آبہٕ ٹکورٕ۔ یتھ تانَس دَگ آسہ تتھ تانَس ٹکورٕ کرٕنی، تتھ جایہ گرم تیٖلچ مالِش کرٕنی۔ گرم آبہٕ بوتل تھاونہٕ ستۍ چھےٚ دگہ منز آرام سپدان۔

کائشرِس پھل تیلس منز زِ روہن کچ گرٛبکہٕ نأوِتھ تقریباً زألِتھ گَرٛ ھِ امی تیلہٕ ستی گرم گرم مأیلش دِگہ ہنزِ جایہ کرِنی۔ کِنکہٕ آنٛچ ژوٹ اکِہ پاسہٕ تاوِ پیٹھ ترٛش کرِنی تہٕ دۄیمہ پاسہٕ چ تھأوِتھ دِگہ ہنزِ جایہ کچہ پاسہٕ دٔ ج یا پلو گنڈِتھ تھاوِنی۔

کمرِس، اَتھن، کھورن، زنگن، نرٛبن یِیتہٕ نَس تہٕ دَگ آسہ چنہٕ اوٹ آبَس منز وُشنأوِتھ گرٛ ھِ مأیلش کرِنی یا مُتھتھ تھاوُن۔

بُڈ آلہٕ یا سبز آلہٕ تیلَس منز تٔلِتھ گرٛ ھِ تمہ تیلہٕ ستی مأیلش کرِنی، دود ملنأوِتھ لیٚد رِلیوٚپ گرٛ ھِ دِگہ ہنزِ جایہ لاگِتھ تھاوُن۔ زِ گلاس گرم آبَس منز گرٛ ھِ زِ چمچہٕ سفید زیٖر گرٛبکہٕ ناوُن تہٕ تمِکی تُتی تُتی ٹکورِ دِنی۔ یُہوے گرٛبکہٕ نو وُمت زیٖر گرٛ ھِ آبہٕ منز پھیأرِتھ دِگہ ہنزِ جایہ وۄر لاگِتھ تھاوُن۔ دَگ اگر کُنہ جایہ أڈجن زور واتنہٕ کِنی یا خون باندھِ گرٛ ھنہٕ کِنی أندرِ میٚن یا نیٖبرِ میٚن تانن زور واتنہٕ کِنی یا دَب لگنچہٕ جایہ خوٗن باندھِ گرٛ ھنہٕ کِنی (نیچر پینہٕ کِنی) تتھ جایہ گرٛ ھن دٔگِتھ کچ آلو گنڈِتھ تھاوِنی۔

اگر کُنہ جایہ زخم آسہ تہٕ دَگ آسہ تتھ جایہ گرٛ ھِ کیلہٕ موٚنڈ (یتھ لٹس ستی کیلہٕ کُلِس کیلہٕ چھےٚ آسان اَلأندی تمِکے رَس لگاونہٕ ستی چھُ خون نیٖرن بند سپدان)۔

دِگہ ہنزِ جایہ شیپنہٕ آنچہ دجہ دِنہٕ ستی تہٕ چھےٚ دَگ کم گرٛ ھان۔

وٕرم

کُنہِ تہٕ تانٛس پھوکھ کَھسُن گۆو ورم۔ ورم یَتھ جایہِ آسہِ سُہ دباوُنہٕ ستۍ چُھ تَتھ جایہِ دوب ہیوٚ گژھان۔ ورم آسنٕک یُس تہٕ وجہ آسہِ اَتھ دوران چُھ ماٗل کم گژھان، تریشہِ زیادٕ لگان، منزٕ کُنہِ کُنہِ ساتہٕ تھٕپھ تہٕ کَھسان، کامہِ کارس چُھنہٕ دِل لگان، انسان چُھ آلژ بنان، ورم چُھنہٕ بذات خود کانٛہہ دود بلکہ چُھ یہِ بیٚیہِ داٚدِچ ژھیٚنہٕ وَن دِوان۔ اگر دِلُک دود آسہِ گوڈنتھۍ ٦ چُھ یڈ، اَتھن، کھورَن ورم کھسان۔ بوٚکوٚچن اگر دود آسہِ بَتھس چُھ ورم کَھسان۔ بوٚکوٚچَن دود آسنہٕ کِنۍ چُھ أچھن، نرٛن ، زنگن کیو کھورَن ورم کھسان۔ ورم کِمہِ وجہ کِنۍ چُھ یہِ زانُن چُھ ضروری۔ ورم واٗلس گژھِہنہٕ قبض آسُن بلکہِ گژھِہس معدٕ نرم آسُن ۔ امہِ خاطرٕ اگر جُلابہٕ دِنُک ضرورت تہٕ پیٚیہِ کوتاہی گژھِنہٕ کرٕنۍ ۔ یَتھ جایہِ ورم آسہِ تتھ جایہِ أندۍ پکۍ چُھ آسان آب جمع گوٚمُت ۔

علاج:

کیلہٕ کھیٚنہٕ چھ بیمارس فأیدٕ واتناوان۔

گرم آبہٕ سرٛان کرُن۔

گرم دودھ گلاسس منز گرٛ ھِ اَکھ چمچہٕ لیٚدر پوڈر ملناوِتھ چیٚون۔

گرم آبکۍ ٹکور گرٛھس پاژن منٹن تہٕ تمہِ پتہٕ اُکس منٹس سر آبہٕ دِجہ۔

ہنٛد وہنٛد بیۆل، خضر، گازرِ، ژنکہٕ آبس منز کرٛ بکہٕ ناوِتھ ورٕچہ جایہ

لاگنہٕ ستیٚ چُھ ورم وَسان۔

مرژِ وانگن تیل: ۱۰۰ گرام مرژٕ وانٛگن ۳۰۰ گرام تیلس منز گرٛ بکہٕ

ناوِتھ پینہٕ پتہٕ چھانِتھ گرٛ ھِ امہِ تیلچ مالش ورٕچہ جایہ کرٕنۍ۔

وِشکہٕ آب:

۱۰۰ گرام وشکہٕ ۵۰۰ گرام آبس منز گرٛ بکہٕ ناوِتھ پتہٕ ٹھنڈٕ کرِتھ چینہٕ

ستیٚ تہٕ چُھ ورم وَسان۔

گاوٹ

سانٛبن جوڑَن منٛز یورِک ایسیڈ جمع سپدَنہٕ کِنۍ چھُ ورم گھسان تہٕ دَگ کران یُس بیمارَس برداشہٕ نبر چھُ سپدان۔ بیمار چھُنہٕ پھیرنَس تھورنَس لایق روزان۔ کھورَن، کھورِ نٹھن تہٕ گوڈَن چھُ ورم کیوٚ دَگ آسنہٕ کِنۍ جوڑ ہٕلی تہٕ گلی تہٕ بیمارَس چھےٚ اتھہٕ کیوٚ کھورچَن اوٚنگجن دَگ آسان۔ ناصاف دند، فکر تہٕ پریشانی، خوف تہٕ وہم، زیادٕ سرد چیزن ہُنٛد استعمال، راتَس ہُشیار روزُن یا زیر تام ہُشیار روزُن گویا نیٚندرِ ہنٛز کمی، لوٗکٹ پیشاب یا بوٗڈ پیشاب رُکاوِتھ تھاوُن، زخم لگُن یا زیادٕ خوٗن نیرُن، زیادٕ جسمانی محنت، زیادٕ ویوٚٹھ آسُن چھ امِکی علامژ۔

علاج: گاوٹ وألِس بیمارَس گژھِنہٕ قبض روزُن۔ امِہ خاطرِ پزِ أمِس مقرر کری ہتِس وقتَس پیٹھ لیٹرین گژھن تہٕ مادان نیرنٕچ کوٗشش کرِنۍ۔ زیادٕ زور لگاونہٕ کِنۍ سپد بواسیری لہٰذا اگر زیادٕ قبض آسہِ تیل اَکھ چمچہٕ دوٗدَس سٟتۍ یا آبَس سٟتۍ شونگَن وزِ استعمال کرُن۔

تیل کم تھٲنۍ، گیوٚ، تلی ہتین چیزن ہُنٛد استعمال ترک۔ ٹھوٗل، ماز،

تیز مصالحہٕ، مرژٕ وانگن، آنچار، ژوکبر کھینچ منأہی چھ گاوٹ ئلراونس منز مدد کران۔ نیم رَس موسمہٕ مطأبق سرد یا گرم آبس ستی بغأر کھنڈ یا نۄن دوہس کم کھوتہٕ کم دوٕیہ لٹہٕ استعمال کرُن۔

عرق جاونید یا جاونید تیلس منز ترٕ اۄتھ تیچ مألش کرٕنی۔ اجواین پوڈر بنأوِتھ خألی معدس صُبحے گرم آبس ستی پھکہٕ کھبنہٕ ستی چُھ فأیدٕ واتان۔

زامُت دودھ گرٕشہِ ترک کرُن۔ دِگہ ہنزٕ جایہ گرٕشھن دٕ گِتھ اۄلو لاگنی۔ قبض نہٕ روزنہٕ خأطرٕ گرٕشھن عادات تمہٕ قسمکی بناوٕنی یُتھ زن مأل پھیر نسمنز کأنہہ مشکل سپدِ نہٕ۔ سلاد، مُجہ، گازرٕ، نیۄم، لأر، ٹامٹر، چوگندر، گنڈٕ، کریلہٕ، گوگجہ، الہٕ ، ہاکھ گرٕشہِ سبزین منز استعمال کرُن تہٕ پھلن منز گرٕشھن ژۄنٹھ پپیتا، امرود، خربوزٕ استعمال کرُن۔

ہوٚٹ تہٕ اَتھ ستی وابستہٕ دأدی

ہوٚٹ چُھ سائنس نیٚبرِمس دُنیاہس تہٕ أندرِمس سٔدرس اکہ سوٚن کناپِچ کاٗم دِوان۔ ہٹہٕ کیٚن دادین منٛز چُھ ہوٚٹ لگُن، ہوٚٹ ہوکھُن، ہٕٹس خراش، ہٕٹ گوٗلُر، ٹانسل، ہٕٹ وِسُر۔

سردی، زکام، ژاس تہٕ زیادٕ گتھہٕ گرنہٕ ستی یا زورٕ کرٕ کٔہ دِنہٕ ستی چھےٚ سأنی آواز بگڑی گژھان تہٕ گتھ کرُن کھوکھُر یا بند سپدان۔ گرٕ وکھ ننبگلاوُن چُھ مشکل سپدان۔ اَتھ چھ وَنان ہوٚٹ لگُن۔

سائنس ہٕٹس منٛز چھ زٕ ٹانسل دوٚن چوکیدارن ہنٛز کاٗم کران۔ کُنہ ساتہٕ چُھ یمن انفکشن سپدان یٔمہ کِنی کھیٚن چیٚن ہٹہٕ بوٚن وألُن مشکل سپدان چھ۔ ہٕٹس اگر زخم آسَن تہِ بٔراوٕنی چھ مشکل سپدان تہٕ چُھ 'کینسر' بنان۔

کأشُر یلاج چھ ٹانسل خأطرِ یم:

۱۔ نوٗنہٕ آبک غرٕغرٕ۔ دوہس ترٛیٚیہ ژورِلٹہٕ۔

۲۔ نوٗنہٕ آبس منٛز نیم رَس ملناوِتھ غرٕغرٕ۔

۳۔ ۵ گرام مُجہ بیٛول گرم آبَس سٟتؠ پھیکِہ کھٮ۪نہٕ سٟتؠ۔

۴۔ شنگرا اکھ ٹُکرٕ اَسَس منٛز ژاپھ دِنہٕ سٟتؠ۔

۵۔ تُوتھ مرٕ ژتہٕ نابد یکوٹہٕ اَسَس منٛز گولہٕ ناوِتھ۔

۶۔ شَہہ تُلہٕ شربت چُھ ہیٛچ خراش تہٕ خشکی دوٗر کران۔

۷۔ ہوٚٹ اگر خوشک آسہِ، اَکھ خضرا نتھ گرٕ ڈِ اَسَس منٛز گولناوِنی۔

۸۔ آلو بخار دوٚیہ ژورِلہِ اَسَس منٛز گولناوِتھ چھےٚ ہیٛچ خوشکی دوٗر سپدان۔

ہوٚچھ دانہِ وَل ژاپِتھ تمٕیک رَس چینہٕ سٟتؠ۔

گوٗج دودَس منٛز پاکہٕ ناوِتھ ہٕٹس نیٚبرٕ کنِہ گنڈِتھ تھاونہٕ سٟتؠ۔

تہٕ کانٛبے بیٛول آبَس منٛز گرٕ کہٕ ناوِتھ شونگَن وزِ ہٕٹس گنڈِتھ

تھاونہٕ سٟتؠ۔ امہِ کِہ آبہٕ سٟتؠ ہٕٹس مالِش کرنہٕ سٟتؠ چھ ہٹِکی دا دی ٹھیک

سپدان۔

پرہیز: ہٕٹی دادِس منٛز گرٕ ھِنہٕ شُشر یا شینہٕ آب استعمال کرُن یا سرد

کانٛہہ تہٕ چیز استعمال کرُن۔

دَند۔ دنۄ دود۔ دندیِر تہٕ ژُلن ۔ دندَن خون نیرُن

قدرتن چھےٚ سانِہ پرٛ ہتھ کُنِہ وُستہٕ خانٛچ کامِہ مقرر کرٛ مژ۔ دند چھِ ٹھوس کھنن اڈٕ بڑوک گرِتھ یا ژأپتھ سائنس معدَس سوزان۔ أزِ کی انسانَن چُھ نرم غذر کھیوٚن شروع کوٚرمُت ییٚمِہ کِنہٕ دندَن زیادٕ محنت چَھنہٕ پیوان کرٕنۍ بسکٹ، ٹافی، چاکلیٹ، میگی، آئیس کریم وغاَرٕ کھیَنس منٛز چھنہٕ دندَن محنتٕتے پیوان کرٕنۍ۔ دندَن ہنٛزِ کمزوری ہُنٛد وجہ چُھ یُہوے۔ سو کأم ییٚمِہ کامِہ خأطرٕ کانٛہہ تان مقرر کرنہٕ چُھ آمُت سو کأم کرنٛک عادت ییلِہ نہٕ تَس روزی سُہ چُھ گژھان کمزور، کُنِہ ساتہٕ بےٚ کارِتہٕ، لوکٹن بچن دند خراب آسنُک وجہ چُھ ماجِہ ہنٛزِ یڈ منٛز آسنَس دوران کیلشم کم گژھُن۔ کلشم چُھ زیادٕ دودَس منٛز آسان لیکن ماجِہ کیٚو بچن چُھ اَزکل دود چینٛنُک عادت کھران۔ تِمن اگر اکِہ پاسہٕ دودٕ بوتل تھاوَو بیٚیِہ پاسہٕ کوکا کولا بوتل تِم دِن کوکا کولَس تھپھ۔ دند دأدی وأرِلس چُھ کھیوٚن چیوٚن مشکل سپدان تہٕ تِمس چھےٚ بوچھِ کم لگان۔ قبضی تہٕ بد

ہضمی تہٕ چھےٚ اَکھ وجہ۔ کھنڈ مٹھاۓ تہٕ کھنڈٕ ستی بنیمتی چیز چھ دندداڈِکی بُنیاۓدی وجہ تہٕ دندَن کیوٚم لگنک باۓعث بنان۔ زیادٕ گرٕ یا زیادٕ سرد کھین چھُ دندَن نوقصان واتناوان۔ دند چھُ سہٕ نعمت یُس سائنس جسمس منٛز پڑ ہتھ تتھ چیزس حملہٕ چھُ کران یُس اَمِس موافق آسہٕ۔ دند چھُ سہٕ نعمت تیٚمچ قدر اَسہٕ امہ نِشہٕ مبرا سپدنہٕ پتے فکرِ چھےٚ تران۔

ہدایتھ:

☆ کانٛہہ تہٕ غذا کھینہٕ پتہٕ گژھن دند صاف کرٕنی۔

☆ دندٕ کھرٕ پَن منٛز گژھِنہٕ کُنہ تہٕ قسمُک کھین جمع روزُن۔

☆ لوکٹین بچن گژھِ کھنڈ کھینک عادتھ مُشراوُن۔

☆ ماجہ ہِندِ دودٕ بغاۓر یُس تہٕ دودھ بچس دِموٚتتھ گژھِنہٕ کھنڈ ملناوُن۔

☆ نیٚمی آبک غرٕغرٕ کرنہٕ ستی چھُ دنداۓ دِس آرام یوان۔

☆ نیٚم رس تہٕ نوٗن یکوٹہٕ ملناوِتھ گژھِ بطور منجن استعمال کرُن۔

دندٕ دود ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ چھ واریاہ گریلو نُسخہٕ۔ یِتھ منٛز کیٛنہہ یتھہٕ پاٹھی چھ:

ا۔ برگ تج پوڈر بطور منجن استعمال کرُن۔

۲۔ لیٚدر پوڈر تہٕ پھٹکرلاے گژھِ بطور منجن استعمال کرُن۔

۳۔ مازیرَن بُرشہٕ ستی تچھان روزنہٕ ستی چھےٚ مازیرِ گلان تہٕ دنڈیلی گژھان۔

۴۔ مازیرَن گژھِ نیٚم دبلہٕ ستی وارِ وارِ مأ لِش کرِنی۔

۵۔ کأشرِس تیلَس منٛز لیٚدر تہٕ نوٗن ملناوِتھ گژھِ مازیرَن مأ لِش کرِنی۔

۶۔ یَتھ دندَس دَگ آسہِ تتھ دندَس پٮ۪ٹھ گژھِ أکِس مکایہ پھٕلِس سوٚمب پھٹکرِ ٹکرِ تھاوُن۔ سُہ کڈِ تمہِ جایہ ہُنٛد گندٕ آب یا پاکھ ژٕہتھ نبر۔ موادنیرِ نبر تہٕ دَگ گژھِ کم۔

۷۔ جافر پوشہٕ کُلیٖگ پن زٕ ژور وٕتھر ژاپنہٕ ستی دانہٕ وِل، کالہٕ مرژ، ہموزن پوڈر بناوِتھ گژھِ منجن تیار کرُن۔ امہِ ستی نیرِ دندکو مازیرَ و منٛزٕ گندٕ موادکو پاکھ تہٕ دندگژھن صاف۔ لوکٹ بچن یُس دند نیرَنَس دوران تکلیف چُھ سپدان سُہ گژھِ بچن مازیرَن ماچھ مَتھنہٕ ستی ٹھیک۔

دأن شربت (شربت انار) چاونہٕ ستی ٹھیک۔ مازوپھل تہٕ پوڈر بناوِتھ مازیرَن تہٕ دندَن مأ لِش کرنہٕ ستی ٹھیک۔

ٹماٹر رس زِ ترٛے چھِچہٕ دندَن کھٕو ماز بیرَن مَتھنہٕ ستیٚ گژھِ دندٕ ومنز

خوٗن نیرُن بند۔

ماز بیرن اگر دود یا دَگ آسہِ، دِگہٕ ہنزِ جایہ گژھِ روہن کج یا گنڈٕ

وآپتھ تھاوُن۔

اگر دند ڈیوٚل آسہِ گوٚمُت، الان آسن تیٚلہِ تیلس منز کالہٕ نوٗن

ملناوِتھ گژھِ دندَن منجن کرُن۔

کِکَر کُلِٹھ داتنش گژھِ دندٕ کریم بُرشہٕ ستیٚ کرنہٕ بجایہ استعمال

کرُن۔

دند ٹکُن: دند ٹکُن چُھ اَکثر بچن منز وُچھنہٕ یِوان۔ امِہ خاطرٕ گژھِ

اجواین پوڈر زِ ژور چھِچہٕ پھکِہ کھیوٚن دند ٹکُن گژھِ بند۔

امِہ علاوٕ چھ وار یاہ گریلوٗ نُسخہٕ یِم دندَن مطلق زانکاری چِھ دِوان۔

موٚ دُرد آٗ نُک دیلہٕ آبس منز گژ بکہٕ ناوِتھ غرٕ غرٕ۔

اجواین خوراسانی، بابرنگ، عامر قرہ ہموزی پوڈر بناوِتھ استعمال

کرنہٕ ستیٚ چُھ دند کُنِہ دادِ ورآے ساتھ دِوان۔ پالک رس چُھ دند

مضبوط تہٕ آٗسچ بدبوے ٹھیک کران۔

کنٕکی دأدی

کنٕو منزٕ پَس نیرُن، کنٕو نہٕ بوزُن

کنٕکی دأدی چھِ مختلف وجوہاتو کِنی سپدان یمن منزٕ کنَن اندر آب گرٛژھن، کنَن منزٕ کانہہ کیوٚم اژنہٕ کِنی کنہٕ کہن پردَن ستی چھیٖر چھاڑ کرنہٕ کِنی، کنَن گُنہٕ تیز دار سامانہٕ یا تُجو ستی کھلن کرنہٕ کِنی، کنَن منزٕ پھپھر یا زخم آسنہٕ کِنی، کنُک پردٕ پھٹنہٕ کِنی، کنَن منزٕ مل جمع گرٛژھنہٕ کِنی، ہواکِہ دباوٕ کِنی، برداشت نہٕ بر شور آسنہٕ کِنی وغأرٕ۔

یَمو منزٕ یُس تہٕ وجہ آسہِ سُہ زانُن چھُ ضروری۔

علاج:

ا۔ کنٕج دَگ۔ أدرَک رَس چھانٕتھ زٕ ترٛےٚ پھیٚری کنَس منزٕ ترٛاونہٕ ستی چھےٚ دَگ کم گرٛژھان۔

۲۔ کأشرِ تیلِچ مأژش۔ (تلہِ گوگُل تیل) زٕ ترٛےٚ پھیٚری کنَس اندر ترٛاونہٕ ستی۔

۳۔ گرم آبَس منٛز برگ نیم گرٛ بکہٕ ناٚوِتھ تمٛیگ بہا کنٛس دِنہٕ ستیٚ چھ کنٛگ مل نیران۔

۴۔ سبز ٹُلسی آبَس منٛز گرٛ بکہٕ ناٚوِتھ اِملی ترٛےٚ ژور نیم گرم کنٛس اندر ترٛاونہٕ ستیٚ چھ کنٛو منٛزٕ نیرَن وول پَس یعنی پاکھ بند گرٛھان۔

نیٚم ترٛیش تہٕ چھےٚ کنٛو منٛزٕ نیرَن وول پَس بند کران۔ ۵۰ گرام تیل، اَکھ روہن کوج ٹُلتھ تہٕ اِمہ پتہٕ ۱۰ ارگرام سندور ملناٚوِتھ گرٛھِ أکِس بوتلِہ منٛز پھرٕن۔ وقتِ ضرورت کنَن منٛز زٕ ترٛےٚ پھیٚری ترٛاونہٕ ستیٚ چھ کنٛو منٛزٕ نیرَن وول مواد بند سپدان۔

نیم گرم گنٛڈٕ رَس زٕ ترٛےٚ پھیٚری کنَن ترٛاونہٕ ستیٚ چھ کنَن منٛز گرٛھن واجینٛز آوازتہٕ شور بند گرٛھان۔

کنٛگ پرٕدِ پھٹنہٕ ستیٚ چھ نیٚبرٕم انفکشن دِماغس تام سیٚدِ سیوٚد واتان یمِہ کنٛز سأری سےٕ ریٚکہٕ أڈجہٕ کنٛو کلس منٛز پَس چھ پھہلان یمِہ کنٛز گردن چھےٚ اکڑان، بیمار چھ کوماہَس منٛز گرٛھان تہٕ فوری علاج نہٕ واتنہٕ کنٛز مُرِتھ گرٛھان۔ اَتھ داٚدِس چھ کاٚشُر ناوکلہٕ سرانہٕ ونٛتھس بیمار سُنٛد بچُن چھ سخٹھاہ مشکل۔

وُٹھ پھٹٕنۍ

وُٹھ ییمہٕ تہٕ وجہ کٔنۍ پھٹن یم چھ انسان سٕنزِ نُندٕ باٝنۍ شکلہِ بےٚ شکل کران۔ زَن چھُ گٕنہ روپہٕ سٕنزِ موٗرتی ہوٚ کھمُت پوٗش پوزایہ لاٚ گتھ۔

کاٝشُر تیل (سرسوں) یا مونگ پھلی تیل یا دیسی گیوٚ گرٕ ڈِ کھوورِس اَتھس پیٹھ رٔٹتھ دٔچھنہِ اَتھہٕ چہ اوٗنگجہٕ سٕتۍ اَکھ وُٹھن تہٕ بیٚیہ نافہِ ہٕنزِ جایہِ ملٕنۍ تہٕ مالش کرٕنۍ۔

پاٚنژھ پاٚنژھ بادام گوجہِ گرٕ ڈھَن کیٚنژن دوہَن صُبحن شامن کھیٚنۍ۔

گلسرین مَتھنہٕ سٕتۍ تہِ چھُ وُٹھ پھٹٕنۍ بند گژھان۔ سبز آلہِ پِشتھ تھنہِ سٕتۍ ملنأوِتھ وُٹھن مَتھنہٕ سٕتۍ بیٚیہ گلاب پوٗش تہٕ ملاے اَکس بانَس منٛز یکوٹہٕ ملنأوِتھ تہٕ رگڑأوِتھ پتہٕ وُٹھن مَتھنہٕ سٕتۍ چھِ وُٹھ گلاب رنگ رَٹان۔

مِرگی

مرگی ہُنٛد تولق چُھ دِمٲغس سٟتؠ وابستہٕ۔ یٚمِس بمارَس مِرگی آسِہ تِمس چُھ اچانک دورٕ پیوان تہٕ سُہ چُھ بےٚ ہوش گژھان۔ اَتھہٕ کھور چھس اکڑان تہٕ سارؠ ہیے پانٛس چھس تھرٕتھرٕ اژان۔ یہ پیٚتہ نَس تہ آسِہ سُہ چُھ پُتھرِس پان ژھرٕ ٹہٕ وان۔ أسَس چھس پوٚس گَھسان۔ پتہِ پانٛٹ چھسنہٕ بلکل ہوشی روزان۔

یہ دورٕ کتِہ نَس پیٚپہ تہٕ کمہِ وزِ پیٚپہِ تہ چھنہٕ معلوم۔ مگری چھ زٕ قسم:
اَکھ گیِہ معمولی، بیاکھ سخت۔ اَمیُک دورٕ چُھ زیادٕ تھزرٕ پیٚٹھہٕ بون نظر ترٛاونہٕ سٟتؠ یا کُنہِ تیز بہاو وألِس دریاوَس پیٚٹھ نظر ترٛاونہٕ سٟتؠ پیوان۔ کُنہِ ساتہٕ چُھ دورَس دوران زیو دندَن منٛز پھسان یمِہ کِنؠ زبان رَتہٕ گَھل چھےٚ سپدان۔ کُنہ ساتہٕ ہیٚکہ یہ زیو ژھینٛتھ تہِ۔

مرگی ہُنٛد دورٕ چُھ پانٛژ و مِنٹو پیٚٹھہٕ گنٹہٕ وادَن تہِ أستھ۔ دورَس دوران چُھ بمارَس پیشاب تہِ ہبکان نیٖرتھ ژٕلتھ۔ یہ دورٕ ییٚلہِ

موکلان چُھ بمار رَس چھنہٕ آسان زیر کرنُک طاقت تہٕ نہ ہمت۔ أمِس چُھ پان لتھہٕ وَنہٕ تہٕ ژھرٕ بٕہ وَنہٕ ستیٚ شکل تہٕ آسان تبدیل گامژ۔

مرگی دوران گژھِنہٕ مریضس کُنہٕ قسمُک کھین یا چین دِین۔

مرگی لدَس گژھِنہٕ سایکل، سکوٹر یا گاڑی چلاونہٕ دِنی۔ مرگی اگر وار یاہ کالس روزِ بمار چُھ بدمزاج، کَتھ کَتھِ پیٹھ شرارتھ کرَن وول، پژ ہتھ ساتہٕ لڑآے کرنس تیار، أمِس ستیٚ گژھِنہٕ کُنہ تہٕ ساتہٕ بحث کرُن۔

علاج

☆مرگی دوران گژھِ مریضس نستہٕ تل روہن یا گنڈٕ رس مُشکل دِین۔ زبو گژھِہس نہٕ دندَن منز بند آسنی۔ اگر آسہ چمچہٕ ستیٚ گژھِ اندر کرِنی۔ امہ خاطرٕ چُھ دندٕ ووٹ تھوٚ دِلنی تہٕ دوشوَے دندٕ وٕ ڈی کھولنی۔

☆بمار گژھِ لرِ ساوُن۔ پلَو گژھِنس ڈیلی کرِنی۔

☆بیلٹ، موزٕ یا ٹاے اگر آسِہس تِم مُژراُ وِتھ گژھِ ہسپتال واتناونچ کوٗشش کرِنی۔ أمی سِندِ بن گرِ کین أمِس بمار سِندِ بن چندن منز مکمل ایڈرس پرچہ تھاوُن۔

☆بمار گژھِنہٕ خلوق ترٛاوُن۔

☆ ٹھیک گڑھنہٕ کِس صورتس منٛز گڑھِ أمِس پروٹین تہٕ وٹمن وول غذا دیُن۔ نۄن یۄتاہ کم کھیٚیہٕ تیۄتاہ واتِس فأیدٕ۔

☆ روہن اَکھ زٕ پھٔلی گڑھن دوہس منٛز گرٕ بکہٕ نأوِتھ مریضس چاوٕنۍ۔

☆ مأنزِ پنگ (برگ حنا) رَس ، آسۄر پوڈر، کالہٕ مرٕژ پوڈر یکوٹہٕ ملنأوِتھ گڑھِ بِمارَس زٕ ژور پھیٚرۍ نستہِ اندرتٕر اوٕنۍ۔

☆ سبز تُلسی ؤتھر پیٖستھ گڑھِ بِمارَس مأَلِش کرٕنۍ۔

☆ ۲۱/دانہِ ذافل مال نألی ترٕ اونہٕ ستۍ تہِ گڑھِ فرق۔

☆ دأن کُلیُک سبز پَن ۱۰۰ اگرام تہٕ ۶۰/گرام شکر، ۶۰ گرام دیسی گیوٚ صُبحن شامن استعمال کرنہٕ ستۍ چھےٚ مرگی ٹھیک سپدان۔

مأل نہٕ آسُن ، بوچھ نہٕ لگنۍ

یَمن بوچھِ چھےٚ لگان تِمن چُھ معدٕ ٹھیک کأم کران۔ بوچھِ چُھ واٹھ ہضمس ستۍ ۔ یؠلِہ گوڈنِتھ کھیۄمُت کھین معدٕ منزٕ برٕ وٚنِہ پکہِ بوچھِ لگِہ پائے۔ کہاوَتھ چھےٚ ’بےٚ مأنس چھےٚ ألہٕ تہِ کھران‘ یعنی یؠلِہ مأل آسِہ نہٕ کمہٕ کمہٕ نعمژٕ آسِہ تَن برٕ وٚنِہ کِنہ کھینس چُھنہٕ دِل مانان۔ بوچھِ نہٕ لگنَس چھِ کینٛہہ خاص وجوہات اِمہ ورأے تہِ۔ یَمن منزٕ بیمار شخصس (کُنِہ تہِ قسمُک بیمار) چُھ مأل رٹان۔

قبض آسُن۔ ورزش ہنٛز کمی یا نہٕ کرٕنۍ ، بےٚ کأری، زیادٕ سوچنٛچ پریشأنی، زیادٕ سگریٹ نوشی، زیادٕ شراب نوشی، وقتَس پیٹھ میسر نہٕ سپدُن یا منہٕ مطأبق کھین نہٕ میلُن۔

سأئنس کھنَس منزٕ یِم مصالحہٕ جات ورتاوُنک سِلسلہٕ پتہٕ پیٹھے چلاو آمُت چُھ تِمن منزٕ چُھ مأل پھرناوٕنٛچ صلاحیت تہِ موجود۔ یِم مصالحہٕ جات چھِ بطور ادویات تہِ کأم کران تہٕ سانِہ خوراکِکۍ مختلف تأثیر سانِہ مزازٕ مطأبق بناوان۔ اِمہ علاوٕ چھےٚ کینٛہہ چٹ پٹۍ چیزٕ تہِ یِم سون مأل

پھِر ناوَنس منز مدد چھ کران تہٕ کھۄنس منز گرم، سرد، بأدی بیترِ اثر ذأیل چھ کران۔ یِمن منز چھُ آنچار، ژوکبر، ٹیٚچھر، میچھر وغأرٕ۔

یِتھہٕ پأٹھی چھ مأل نہٕ آسُن یا بوچھ نہٕ لگنٕ، معدَس منز سپدَن وإٔلس نظامَس علاوٕ معدس منز پأدٕ سپدن وإٔلس گیٚسَس یا کھۄنس چھنس منز چکنایی، چربی، گھیٚو، تیٖل آسُن تہٕ گیس پأدٕ کران، ہوٚکھی ہوٚکھی کھۄن کھۄنہٕ سٟتی چھ گیس بنان۔ یہ کمی یِتھہٕ پأٹھی گژھہِ دوٗر۔

یٚڈ منز بنیوٗمُت گیس خأرج کرُن چھُ ضروری یُتھ زَن مأل پھیرِ تہٕ بوچھِ لگہِ۔

ادرک، امرود چھ یٚڈ منز سپدَن وول گیس خأرج کرنَس منز مدد کران۔ ادرک ۵ گرام نیٚک کرِتھ نوٗن مرژٕ وانگنَس رَژ ھاہ ملناوِتھ خوراک کھیٚنہٕ برٛونہہ چھ گیس خأرج سپدان تہٕ نوٚو گیس چھُنہٕ بنان تہٕ مأل چھُ پھیران تہٕ بوچھ چھےٚ لگان۔

بأدیانہٕ، اجواین، رونگ، مَرِژ، لیٚدر شوٗنٹھ مصالحہٕ چھ بأدی ہواخأرج کران۔ ٹماٹر چھُ بوچھ بڑاوان۔ تمبر آب اَکھ گلاس کالے ترَس ترٛاوِتھ تہٕ صُبحے موٗٹھ دِتھ چیٚنہٕ سٟتی چھُ مأل کھُلان۔

بوچھہٕ کم لگنہٕ خاطرٕ نُسخہٕ:

کینژن لُگن چَھنہٕ کھیٚیہ کھیٚیہ تہٕ یَڈٕے پِوان۔ زَن چُھک یڈٕ منزٕ سرُف آسان۔ اِمہ خاطرٕ چُھ اَکھ گپ کرٕہُن چینہٕ ترٕے گلاس آبَس منزٕ گرٕبکہٕ ناوِتھ، چھانِتھ، ٹھنڈٕ کرِتھ چینہٕ ستۍ لگہ بوچِھ کم۔

نوٗنہٕ دار مُجہٕ ژیٚٹنۍ یا مُج، تُوتھ سفید زیُر بگارٕ، میتھی بگارٕ، پنگہ بغارٕ، زٕٹھی وانگن، پُدنہٕ رَس نوٗن مَرٕژ وانگن ملناوِتھ۔ أدرَک، رٕون گرٕھن پننِس غذہَس منزٕ شامل کرٕنۍ۔

نَس سپر

ا۔ نَس سیر پینہٕ وأرلس گرٛھن زٕ زٕ پھیٖری نیم رَس نکوارہن منٛز ترٛاوٕنی۔

۲۔ موٗ دُرد َچھ رَس نستہٕ َکنی کھالنہٕ ستی چھےٚ نس سیر ڈٕستی بند سپدان۔

۳۔ آملہٕ : تازٕ یا خوشک آملہٕ آبس منٛز اَکِس راتَس وزٕ ناوِتھ صُبحے گرٛھِ امی آبہٕ ستی کلہٕ چھَلُن نس سیر گرٛھِ بند۔ یُس آملہٕ آبس منٛز وزٕ وُن اوس تھوٚومُت سُہ گرٛھِ ڈٕ گتھ کلَس پیٹھ حلوک پأٹھی لٲگتھ تھاوُن۔ کینٛژس کالس کلَس پیٹھ تھاوِتھ گرٛھِ کلہٕ چھَلُن۔ نَس سیر کیوٚ کلچ گرمی گرٛھِ دوٗر، کلَس پیٚپہ شہلتھ بپہٕ گرٛھِ مَس ملایم تہٕ نیرِتھ ژلُن گرٛھِ بند۔

☆ دودَس منٛز کیلہٕ تہٕ کھنڈٕ رَژھ ملناوِتھ چینہٕ ستی گرٛھِ دہَن دوہَن منٛز مکمل فأید۔

☆ دأن رَس یا گنڈٕ رَس زٕ زٕ پھیٚرِ نسِتہٕ اندر ترٛ اونہٕ ستیٚ چھےٚ نس سیر بند گژھان۔

☆ تازٕ دانہِ وَل: تازٕ دانِہ ول پٕترٛ کلَس پٹھ لیٚوب کٔرِتھ (یعنی آبَس منٛز پِستھ تہٕ پیسٹ بنأوِتھ) تھاونہٕ ستیٚ چھُ گرمی کِنِٛ سپدَن واجینٛ نَس سیر بند سپدان۔

☆ شِنہٕ آبہٕ یا سرد آبچہ دچہ کلَس دِنہٕ ستیٚ چھےٚ نس سیر بند گژھان۔

دیسی گیوٚ: ژور ژور پھیٚرِ نسِتہٕ منٛز ترٛ اونہٕ ستیٚ تہٕ چھےٚ نس سیر ییٚن بند سپدان۔

❁

یڈ دود، بدہضمی تہٕ پیچش

یڈ دود آسنکی چھ واریاہ وجوہات۔ عام یڈ دود چھُ کھین ہضم نہ گژھنہٕ کِنی سپدان تہٕ کُنہ ساتہٕ چھُ کھین پوٗرٕ نہ واتنہٕ کِنی سپدان۔ یڈ دادِ ستی چھ منزٕ یڈ پیچھ یِوان، منزٕ یڈ دگ کران، منزٕ یڈ پھوکھ کھسان، دژ وکھ یِوان، مُسِل گژھان یا بار بار باتھ روم گژھنچ ضرورت باسان۔ منزٕ چھےٚ دژ وکھ ییژاہ یِوان زِ انسان چھُ پریشان گژھان۔ سُہ چھ سونچان زِ مےٚ نہ کھیوٚ ےنہٕ یوٗت واپس کیاٚرِ دژ اویوٗت۔ منزٕ چھُ دژ وکہ ستی خوٗن تہٕ یِوان یُس اکثر زور واتنہٕ کِنی کُنہ خوٗن انِن واجِنہ یا نِنہٕ واجِنہ نارِ ہِنْدِ ژھنِنہٕ کِنی یِوان۔ دہہ پنداہہ لِٹہ نیبر نیرنہٕ کِنی چھُ مأدان جایہ تٕرٛ ووتھان تہٕ اَتھہِ لاگُن تہٕ مشکل سپدان۔ بیمارس چھےٚ ہمت موکلان تہٕ تھپھ کھسان۔ کُنہ ساتہٕ چھُ یڈ دود یوٗتاہ زبردست آسان یُس وقتس پیٹھ پرٲندرٕ چ ژینہٕ وَن چھُ دِوان۔

یڈ دود چھُ اکثر ناصاف کھینس یعنی یُس کھین صاف تہٕ پاک

جایہ، صاف تہٕ پاکِ اَتھوٕ ستۍ ، صاف تہٕ پاک بانَن منٛز تیار آسہِ نہٕ کرنہٕ آمٕت ، مہوٕ یا مچھوٕ اولوٕدِ آسہِ کوٚرمُت یُتھ کھێن کوتاہ تِہ لذیذ یا دزٕ وٕگ آسی تَن ، یِہ چھُ نوقصان واتناوان۔ اَتھ پیٹھ پھہلیوٕمُت انفکشن چھُ سانین أندرمَن کیوٕ معدَس ملوث کران تہٕ أسۍ چھِ بیمار سپدان۔ کابَے ،قبض، پھوکہٕ ڈاکُر ، ژوکہٕ ڈاکر، ایسی ڈیٹی وغأِر چھِ اِمکی دین۔ ہمیشہٕ گژھِ صاف جایہ، صاف بانَن منٛز صاف اَتھوٕ ستۍ نوش فرماوُن۔ اندازٕ چھُ زِ کم کھێن کھێنہٕ والێن ہنٛدِ مرنُک تعداد چھُ زیادٕ کھێن کھێنہٕ والیوٕ کھوتہٕ کم۔ یعنی کم کھێنہٕ وألی چھِ کم مران تہٕ زیادٕ کھێنہٕ وألی چھِ زیادٕ مَران۔

سائنس جسمَس منٛز چھُ تقریباً ۷۰ فیصدی آب تہٕ اگر کُنہِ وجہ کِنۍ یِہ آب کم گژھِ چاہے سو دزٕ وکھ ہِنۍ کِنۍ سپدِ یا دستہٕ آسنہٕ کِنۍ یا بێیہِ کانٛہہ وجہ آسِہ بیمارَس چھُ آب اندر واتناوُن ضروری۔ چاہے سُہ آسہٕ کِنۍ وأتِن یا گلوکوز ڈرٕپ لأگِتھ واتێن ۔ یوٚتام بیمار ہوشن منٛز چھُ أمِس گژھِ گرٕبکہٕ ناأوی ہتِس آبس منٛز سرد گرِتھ نوٗن تہٕ مٔدریر ملنأوِتھ چاوُن۔ بیمار ہنٛدِس جسمس منٛز آبٕچ کمی چھا کِنہٕ نہٕ یِہ چھُ بیمار ہنٛدِ

اَتھۍ کِس پتِمِس حِصس ژوٗمُت ہبتھ مُسلہٕ ہیوٚر کھسان پتہٕ چُھ یہِ مُسلہٕ واپس وَسان اگر آنٛچ کمی آسہِ تیٚلہِ وسیہِ یہِ مُسلہٕ وارٕ وارٕ نتہٕ چُھ یہِ یکدم ہستی واپس وَسان۔

لوکٹین بچن دستہٕ، دژ وکھ یا پیچش یعنی یٔڈ دوداُسن چُھ خطرناک۔

اَتھ پوزیشنہِ منٛز چُھ بچہٕ سُنٛد دھیان تھاوُن ضروری تہٕ کیٚنژن گتھن گُن گرٛ ژھِ فوری توجہ دیُن۔

ا۔ بچن گرٛ ژھِ نہٕ ماجہ ہنٛدِ دوٚدِ بغاَر باقے دودھ بند کرُن۔

۲۔ کھینہٕ چینٛکی چیز گرٛ ژھن صاف صفائی ہستی وٕلِتھ تھاوٕنی۔

۳۔ مچھن، مہین نشہ گرٛ ژھِ بچاو کرُن۔

۳۔ تازٕ آب گرٛ بکہٕ ناوِتھ، ٹھنڈٕ کرِتھ یہوے آب چالو تھاوُن۔

۴۔ کالُک یا واریاہَن دوہَن ہُنٛد غذا کھینَس گرٛ ژھِ پرہیز کرُن۔

یٔڈ دادِ وأرِلس گرٛ ژھِ دگہ ہنٛزِ جایہ گرم آبہٕ بوتل تھاوٕنی تہٕ یٔڈ دأدِس فرق سپدنَس تام گرٛ ژھِ نہٕ بیمارس کُنہِ تہٕ قسمُک کھین دیُن۔

ناف

ناف چھُ انسأنی جسمَس منزٕ سُہ انگ یۄسمێُک تصور دیسی علاجس منزٕ ے زیادٕ پہن چھُ۔ اچ جاے چھےٚ سأئنس شکمس منزٕ نیٚبری کنہِ تہِ بوزنہٕ یِوان یتھ أسی توٚن چھِ وَنان۔ یہِ چھُ سُہ گنڈ یۄسمِہ کنہِ أسی ماجہِ ہٕنزِ یڈٕ منزٕ آسنَس دوران خوراک ، طاقت تہٕ توانأیی چھِ حأصل کران۔ یۄسمِہ ساتہٕ أسی ماجہِ ہٕنزِ یڈٕ منزٕ نبر چھِ نیران اَتھ أندرَم کلَس چھِ أسی ژٹان تہٕ گنڈ کران یُس بڑ وٕنہہ گُن توٚنچ شکل اختیار چھُ کران۔ کُنہِ وجہہ کنہِ مثلاً گوٚب بور تُلنہٕ کنہِ یا زیادٕ زور لگاونہٕ کنہِ چھُ یہِ أندرِم گنڈ یعنی ناف پننہِ جایہِ نِش ڈٕچھُن یا کھوٗر ڈلان یۄسمِہ کنہِ یڈ دود چھُ باسان۔ سانہِ معدچہ کارکردگی چھےٚ فرق یِوان۔ اگر ناف پننہِ جایہِ ڈٕجمِژ آسہِ یہِ پَرکھاونہٕ خأطرٕ چھِن أسی بیمار یڈ ہیوٚر گُن کرِتھ ساوان تہٕ اکِہ پنہٕ داوِہ ستی توٚنِہ پٹھ پستانن تام مینان۔ یہِ گژھِ ڈٕچھنِہ پستانہٕ پٹھٕ توٚنِس تام تہٕ توٚنِہ پٹھٕ کھوورِس پستانس تام برابر آسُن۔

اگر برابر آسہ نہٕ تیٚلہ گژھِ اکہ چمچہٕ کاشرِ تیلہٕ ستی توٗنس نش مالِش کرِنۍ ۔ وارِ وارِ محسوس کرنہٕ ستی واتہِ یہِ پنِنہ جایہ ۔ اَڈی ماہر پٕنن کھور (گوڑ) توٗنس پٮ۪ٹھ تھاوِتھ بار ترٛاوان تہٕ ناف چھےٚ واپس پنِنہ جایہ واتان۔

علاج:

ا۔ زٕ چمچہٕ بادیانہٕ پوڈر گورس ستی ملناوِتھ پاٹژن دوہن استعمال کرنہٕ ستی چھےٚ ناف پنِنہ جایہ ڈٕٹھ روزان۔

۲۔ ناف دُبارٕ نہٕ ڈالنہٕ خاطرٕ گژھِ ۵۰۰ رام زومتِس دودس منٛز اکھ چمچہٕ لیٚدر پوڈر ملناوِتھ استعمال کرُن۔ ناف روزِ پنِنہ جایہ ڈٕٹھ۔

قبض

قبض گوٚ ومقرر کری ہِتس وقتس پیٹھ یڈ صاف نہٕ گژھنۍ۔ یا یڈ کم صاف گژھنۍ یا سخت زور لگاونہٕ پتےٚ واریاہہ کالہ نیرُن۔ امہ کِنۍ نبر نیرن وأِلس ملس آنچہٕ گژھان ییٚمہ کِنۍ یہٕ مل أندرمن منز روٗ زِتھ ئوِس ملس برٛ وٚنہہ پکنس رکاوٹھ چھ کران۔ کُنہ ساتہٕ چھ زور لگاونہٕ پتہٕ پتہٕ اوٚ ڑُے مل نبر نیران تہٕ اوڑ اندرِ ے روزان ییٚمہ کِنۍ بار بار پاخانہٕ نیرنچ کل پچھےٚ روزان۔

قبض کِتھہٕ پأٹھی چھ گژھان

بےٚ قأعدگی سان کھبنہٕ چبنہٕ ستۍ الگ الگ وقتس پیٹھ تیار گژھن وول مل معدس کھوٚ أندرمن منز جمع سپدنہٕ پتہٕ سخت گژھان تہٕ برٛ وٚنہہ نہٕ پکنہٕ کِنۍ ئوِس ملس نبر نیرنس رکاوٹھ کران تہٕ یِتھہٕ پأٹھی چھ ملُک نوٚ ونوٚ و تہہ أندرمن منز جمع گژھان۔ یاد چھ تھاوُن زِ یہ کینژ ھاہ أسی کھوان چھ تمہ منز چھ سون جسم معدِ کھوٚ أندرمن ہنٛدِ ذریہ کینٛہہ کارآمد حصہٕ

ژھان تہٕ باقٕے حصہٕ چھ کوشش یُس جسمہٕ منزٕ نبر کڈُن ضروری چُھ۔ اگر یہِ کوشش سانِہ جسمہٕ منزٕ صبح وقتس پتھٕ نبر نیرِنہٕ تہٕ یہِ چُھ واریاہن تکلیفن منز مبتلا سپدان۔ یِڈ دود، السر، گیس جمع گژھن، دِل راوُن، کلہٕ دود، بواسیری وغارٕ چھ صرف امِہ قبض آسنٕچ مہربأنی۔

یِڈ کھٕ أندرم صاف کرنُک نظام گژھِ صحیح تہٕ مکمل آسُن تہٕ امِہ خأطرِ چھ أکس مقرر کرِ ءٕتس وقتس پتھ یِڈ صاف کرنُک عادت بناوُن۔ اگر اَتھ وقتس پتھ حاجت باسِہ نہٕ توتہٕ گژھِ کوشش کرِنی۔ مل نیرنُک وقت اگر گنِہ وجہ کنٕ ڈلِہ تیلِہ چُھ قبض پأدٕ گژھان۔ اگر أسی صُبحے نِنٛد رٕوٚتھی تھٕے زٕ گلاس آب گرم یا سوکھہٕ وُشُن چینُک عادت بناوَوکوتاہ تہٕ کالُک قبض تِہ گژھِ دوٗر۔ اگر أسی رتھس منز اکِہ دوہ جلابہٕ کرنُک عادت بناوَوسون معدٕ روزِ نرم تہٕ گندٕ موادٕ نیرِ نبر تہٕ أسی کرَو راحت محسوس۔ شرط چُھ یہِ جلابہٕ گژھِ دیسی آسُن یتھ منز برگ نساء یا کسٹرائل شأمل آسِہ۔

ترپھلا چورن یعنی ہلیلہٕ تہٕ آملہٕ ہموزن پوڈر بنأوِتھ اَکھ اَکھ چمچہ شونگنہٕ برٕ وٕنہہ استعمال کرنہٕ ستی تِہ چُھ معدٕ نرم روزان۔ ست اسمول ۱۰ ارگرام شونگَن وزِ اُمس دودَس ستی یا آبَس ستی چُھ قبض دوٗر کرَنس

ستی بیٚیہ تہٕ کینٛہہ معدٕکی یا اَندرمَن ہُنٛد تکلیف دور کران۔

اگر واریاہ کالُک قبض آسہٕ صُبحٕ گرٛشہِ سنگتر رَس اَکھ گلاس اَتھن دوہن چیوٚن قبض گرٛشہِ دوٗر۔مل نیرنہٕ باپَتھ اگراَسی زور لگاوٕ مل نیبر نیرنچہ جایہِ ہٕنٛز زاَوی جہِ رگہٕ پھٹے ژھنباں تہٕ تمن چھ خوٗن یِوان یا بواسیری ہٕنٛز ہمبہٕ پھٹے خونی سپدان تہٕ انسان چھُ خون وُچھتھ پریشان سپدان، کم ہمت گرٛھان۔یٔڈ منٛز جمیمُت مل چھُ کُنہِ ساتہٕ یُتاہ بدبوے چھکان زِ انسان چھنہٕ کانٛسہِ نِش وہ تھن بہٕن لایق روزان۔کُنہِ ساتہٕ چھُ یہِ گیس دِلس دُبرارے تیز کران تہٕ انسان چھُ پریشان گرٛھان۔

موربہ ہلیلہٕ آنچہ کڈِتھ اَکس گلاس گرم گرم دودَس ستی زِ ترٛے دوہَن استعمال کرنہٕ ستی تہٕ چھُ قبض دوٗر گرٛھان۔

خاَلی ہلیلہٕ زرد پوڈر ۱۰ گرام راتس آبہٕ گلاسَس منٛز ترٛس تھاَوِتھ صُبحٕ ہند رِؤتھی تھہِ چینہٕ ستی یا صُبحٕ سکلے ژوٗنٛٹھ کھینہٕ ستی۔امردو، پپیتا، انجیر، خضر، گنٛڈ، مُجہ، گازرِ پھوٗل گوپی رَس، خربوز چھُ قبض دوٗر کرنَس منٛز مدد کران۔

مُسر دال، نیم رس، انجیر آبَس منٛز پاکہٕ ناَوِتھ مُجہ نوٗن مرِژ ملناَوِتھ چھُ یٔڈ ہُنٛد مَل نیبر کڈنَس منٛز مدد کران۔

أندرَمن ورم

بڑِس أندرمَس ورم آسنگ علاج چھُ گازرِرَس، چوگندررَس ۱۵۰ گرام، لاررَس ۱۶۰ گرام یکوٹہٕ ملناوِتھ چیٚون۔ دوہ دِش ژۄنٹھی کھنبہٕ ستی چِھ یڈ ہٕنڈی واریاہ تکلیف ٹھیک گژھان۔ یمن منٛز معدَس منٛز گیس پاٜدٕ سپدُن، یڈ دَگ، ترٛیش زیادٕ لگنۍ یا أندرمن زخم آسِہ ژۄنٹھ چھُ یمن سارِنے تکلیفن ٹھیک کرنَس منٛز مدد کران۔

ٹماٹرتہٕ گازرِرَس چھِ أندرمن ہٕنڈی دأدی ٹھیک کرنَس منٛز مدد کران۔

❋

بواسیری

لگا تار قبض روزُن چھ بواسیری ہنز بُنیاد۔ تیز مصالحہٕ دار کھٮ۪ن (Fast Food) چُھ بواسیری بڑ وٕہہ پکناوٕنس منز مدد کران۔ مل نبر نیرنٕچ جاے چھےٚ ژمٹان تہٕ اتہ نَس چھےٚ ہمبہٕ پاٗدٕ گژھان یم گراہ مل جایہ أندٕری کنہٕ تہٕ گراہ مل جایہ نیٚبری کنہٕ تہٕ چھ آسان۔ مل نبر کڈنہٕ باپت ییٚلہ قبض آسنہٕ کنہٕ أسی زور چھ لگاوان یم ہمبہٕ چھےٚ پھٹان تہٕ خوٗن جاٗری گژھان تہٕ بمار چُھ حواس باختہٕ گژھان۔ یمن ہمبن چھ ہرژنہ ترِس ہی لگان تہٕ منزٕ چھکھ دَگ تہٕ کران تہٕ دگہ ستی کشُن تہٕ یوان۔ بمار چھ کم ہمت کیو کمزور گژھان۔

علاج

ا۔ گوڈنچہِ چُھ قبض دوٗر کرُن ضروری۔ اگر قبض دور گژھِ تہٕ خوٗن نیرُن تہٕ دَگ روزِ جاٗری۔

۲۔ تیز مصالحہٕ دار کھٮ۪ن (Fast Food) تہٕ کم رتبہٕ وول کھٮ۪ن چُھ بواسیری ہُنٛد بنیاد۔ لہذا چھ دوٗیم دواتمہٕ چیزُک ترک کرُن۔

۳۔ بواسیری وأ لِس چُھ ہضم کم سپدان، بوچھہٕ کم لگان، بُتھس چھُس کم زیادٕ ورم تہٕ کھسان۔

۴۔ ۵۰ گرام رینٹھہ گرٛھن تاوِ پٹھ تھاوٕنی تہٕ یَمن پٹھ گرٛشھِ اَکھ کُل دُبہٕ گرِتھ تھاوُن تہٕ امِہ پتہٕ گرٛشھِ تاوِ تل تقریباً أڈِس گاٗنٹس نارزالُن۔ امِہ پتہٕ گرٛشھِ کُل تھوٚدتُلُن۔ رینٹس آسہ بسمہٕ گوٚمُت۔ امِہ پتہٕ گرٛشھِ ۲۰ر گرام یِہ رینٹھہٕ بسم، ۲۰ گرام سفید اصلی پان کتھ تہٕ ۳ گرام کُشتہٕ فولاد یکوٹہٕ ملناوُن۔ چھان کٔرِتھ گرٛشھِ یِہ أکِس شیشہٕ بوتلِہ منٛز جمع تھاوُن۔ دود دِش تقریباً دٔہن پندہن دوہن گرٛشھِ اَکھ گرام یِہ تیار کوٚرمُت کُشتہٕ صُبحن شامن ۲۰ر گرام تھٕنہٕ ستۍ ملنأوِتھ پٹھہٕ کھ پاو گرم اوم دود چیوٚن۔ یِہ چُھ بواسیری خأطرٕ اَکھ کامیاب دوا۔

پرہیز

ماز، شراب، امبہٕ، دَچھ گرٛھن نہٕ کھیٚنی۔ یِم چیز قبض آسَن کران تِم گرٛھن نہٕ بلکل کھیٚنی۔ یِم ہمبہٕ مل نیرَن جایہ اَندرٕ کُن یا نبر کُن چھے تِمن گرٛشھِ پنٔنہ اۄنگجہٕ ستۍ واسلین ۵۰ گرام یتھ منٛز بورک ایسیڈ ۶ گرام تہٕ دیٖی کوفورآسَن ملنأوِتھ کیٛڑن دوہن پنٔنہ اۄنگجہٕ ستۍ لاگنی۔

خونی بواسیرٕ ژلراوُنک نُسخہٕ

جافرکولیک پنہٕ وٕ تھر ۱۰ اگرام، سیاہ مرچ ۲ گرام، مصری ۱۰ اگرام گرٕشھن آبَس ستیٕ کھرل کرن یعنی رگڑاوِنی تہٕ ژورَن دوہَن اکِہ اکِہ لٹِہ چبنہٕ باپَتھ ژورخوراک بناوِنی۔

☆ کچ گازٕر کھبنہٕ ستیٕ، گازرِرَس ۳ حصہٕ تہٕ اَکھ حصہٕ پالک رس چبنہٕ ستیٕ چھےٚ بواسیری ٹھیک سپدان۔

☆ وانگن لوٚٹ، ہوکھنأوِتھ تہٕ پوڈر بنأوِتھ اگر ہمبن پیٹھ زورلأ ِگتھ تھاوِنہٕ یِن ہمبہٕ پھبن ہوٚ کھتھ وٕستھ۔

☆ چوگندر کھبنہٕ ستیٕ تہٕ چھےٚ بواسیری ٹھیک سپدان۔

☆ موٚدُر امبہٕ رَس ۲۰۰ گرام (یعنی تقریباً اَکھ کَپ)، موٚدُر زامُت دود ۲۵ گرام، اَکھ چمچہٕ اُدرَک رَس، ژون دوہَن ژور خوراک امی حسابہٕ ۳ خوراک چبنہٕ ستیٕ سپدِ بواسیری دوٗر۔

دوہ دِش کھبنَس چبنَس منٛز گرٕشھن یم ہیٚرِم چیز شأمل کرِنی۔

شُوگر بِمارِ

سائِنس جسمَس منز کھنڈ انسولینس منز تبدیل کرَن وول نظام مُتأثر سپدنہٕ کِنز چھ یہِ کھنڈ سائِنس پیشابَس سِتۍ خأرج سپدان ییٚمہِ کِنز سانِہن بوکہٕ وچَن زیادٕ کأم چھےٚ پہٕوان کرٕنۍ تہٕ تِہنز کارکردگی چھےٚ اثر انداز سپدان۔

سون لب لب (Pancreas) یُس سائِنس جسمس منز امہِ کھنڈٕچ تہٕ اَتھ کھنڈَس انسولینس منز تبدیل کٔرِتھ اچھ لیول برقرار تھاوان چھُ ییٚلہِ یہِ مقرر کرنہٕ آمژ کأم چھنہٕ ہِکان کٔرِتھ أسۍ چھ مختلف تکلیفن منز مُبتلا سپدان۔ کمزوٗری، نرٕہن زنگن دَگ، أس خوشک، زیادٕ پیشاب، زیادٕ بوچھ، زیادٕ ترٛیش، قبض پھپھر نیرٕنۍ، نِندٕر نہٕ یِنۍ وغأرٕ تبدیلیہِ چھےٚ صاف باسان۔ یہِ بِمأری چھےٚ وارٕ وارٕ نال وَلان تہٕ گوڈٕ گوڈٕ چھُنہٕ محسوس سپدان زِ امہِ بِمارِ چھ نال وۄلُمت مگر ییٚلہِ ییمہٕ علامژ چھ برٛ ونہہ یِوان امہِ ساتہٕ چھُ آسان ژٕیر گوٚمُت۔

پیشابَس ءَستیٚ خارج سپدنَس ءَستیٚ ءَستیٚ چُھ یہ خوٗنَس ءَستیٚ تہٕ شامِل سپدان۔ مُسلِکی داد، کلہٕ داد بیترِ چھ امِکی ژینہٕ وَن۔ گوڈٕ گوڑ اوس اَمیُک شکار موٚٹ مرد یا موچہٕ زنانہٕ یِمن ۴۰ پیٹھہٕ ۵۰ ؤری علاوٕ وانٛس اُس آسان لیکن از کل چُھ اَمیُک شکار لوکُٹ بچہٕ تہٕ سپدان۔ شوگر بیمارَس ییٚلہٕ علاج واتنَس کوتاہی گژھِ یا علاج صحیح واتبس نہٕ اُمِس چُھ اَچھن ہُند گاش تہٕ متأثر سپدان۔

علاج

سارِوے بڑ وٚنہہ چُھ اُمِس بیمارَس مُدریتہٕ مُدر چیز کھنٛبَس پرہیز کرُن۔ امہٕ پتہٕ گژھِ اُمِس خوٗنَس کھوٚ پیشاپس ٹیسٹ کرُن ییٚمہٕ ءَستیٚ یہ پَے لگِہ زِ اگر یہ بیماری چھےٚ لُجمِڑ تہٕ اچ لیول کاژاہ چھےٚ۔ اچ لیول گژھِ ۸۰ پیٹھہٕ ۹۰ بونہٕ تہٕ ہیرِ ۱۱۰ پیٹھہٕ ۱۲۰ تام آسُن لیکن وُچھنہٕ چُھ آمُت زِ واریاہن چھےٚ ۵۰ پنٛژاہ پوائینٹ ہیرِ کھوٚ بونہٕ بڈمِڑ آسان۔ امہٕ قسمک بیمار گژھنہٕ آلڑ آسُن۔ بلکہ گژھِ زیادٕ Active آسُن۔ صُبحک سأر سبزارس منز کرُن چُھ اُمی ہنٛدِ خاطرٕ اہم۔ لہٰذا گژھِ یہ نرِ زنگہٕ تہٕ جسمکی باقٕے تان ہلاونَس پیٹھ تیار آسُن۔ اُمِس چُھ پٔزن دوہ

اکہ مقرر کرنہٕ آمتہٕ ٹایم ٹیبلہٕ مطأبق گزارُن۔ وقت پیٹھ وُٹھن، بہُن، کھیوٚن، چیوٚن، پکُن ٹِکُن، شونگُن بیترِ گژھِ اکھ لاٮ۪حہٕ عمل بناوُن تہٕ اَتھ پیٹھ مضبوطی سان عمل کرُن۔

☆ سبز ترکارِ، دال، زامُت دودھ، چھوکہٕ دودھ، گریلہٕ، جامن، نیٚم ترٛیش پزن اُمِس یار بناوُن۔

☆ قبض گژھِ نہٕ آسُن امہٕ خاطرٕ اکھ چمچہٕ ترٛبھلا چورن، اکھ چمچہٕ آبس سٟتۍ کھنٛگ عادت بناوُن۔

☆ لأر، ٹماٹر تہٕ گریلہٕ رَس یا اکھ گلاس گژھِ دوہ دِش استعمال کرُن۔

☆ نوٗنہٕ دار لیٚمبی ترٛیش گژھِ بار بار چیٚنۍ۔

☆ میٚتھِ بول پوڈر بنأوِتھ اکھ چمچہٕ صُبحن، اکھ شامس استعمال کرُن۔

☆ بتہٕ کم تہٕ ژوٚٹ زیادٕ کھیٚنۍ۔ کِنکہٕ اُٹس سٟتۍ وشکہٕ اوٹ تہٕ چنہٕ اوٹ ملنأوِتھ اکہ ٹاچہِ ژوٚٹ کھیٚنۍ۔ سلاد زیادٕ کھیٚتھ یِد برٕنۍ۔

☆ ژور پانٛژ سدا بہار پوش نصف گرم آبہٕ گلاسس منٛز پانٛژن منٹن وزنأوِتھ تھاونہٕ پَتہٕ یہٕ آب چیوٚن۔

کرٛہنہٕ ماژُک دود

کرٛہنہٕ مازٕ چھُ ژٕچھنہِ پاسہٕ کٔبن سینہٕ ترٕہن أندرۍ کُنہ آسان۔ أتھ دود آسنہٕ کِنہ چھُ گوڈ بنتھٕے تھپھ کھسان، کرٛہنہٕ مازَس ورم کھسان، کرٛہنہٕ مازٕ چ جاے سخت گژھان، دباونہٕ ستۍ دَگ کران، محنت کرنہٕ ستۍ یا کُنہ ساتہٕ محنت کرنہٕ ورأے تھکاوٹ باسان۔ کلہٕ دود، بدہضمی، أسس بدمزٕ، قبض، یڈ سخت تہٕ یڈٕ منٛز بأدی گیس جمع گژھنۍ، بے چینی تہٕ کمزوری چھےٚ امہ دادِچ علامتھ۔ کھنبس چنبس نہٕ مأیلے، زیو، أچھ، بُتھ چھُ سفید شین ہیوٗ باسان۔ بُتھِ پیٹھے چھےٚ کمزوری پژ یڈان آسان۔

کرٛہنہٕ ماژُک دود آسَن وأرِلس گژھِ میوٕ رَس، سولاد، مُجہ، گازرِ، ٹماٹر، موسمی رس، پپیتا، دأن رَس، خفر، انجیر، کِشمش، اَمبہٕ تہٕ سارِوے کھوتہٕ زیادٕ لیمبی رَس یار بناوِنۍ۔ أکِس لیمبِس گژھن ژور حصہٕ کرِنۍ۔ أکِس حِصَس گژھِ نوٗن ملناوُن۔ دوٚیمِس حَصَس کالہٕ مرژٕ پوڈر، ترٛیِیمِس حصس شونٹھ پوڈر تہٕ ژوٗرِمِس حصس کھنڈ۔ یم

ژٕشوَے حصہٕ گَژھن کُنہ کٹوٚرَس منٛز راتس ٹھانہٕ دِتھ تھاوِنۍ۔ دۄیِمہ دوہ صُبحن گژھِ اَتھ مصالحہٕ دار لیمبِس گرم کٔرِتھ رَس کڈٕتھ چیۆن یہِ واتناوِ سبٕھاہ فأیدٕ۔

دانہِ وَل، پۄدنہٕ، شوٗنٹھ، کالہٕ نوٗن یمن گژھِ چوٗرن بناوُن۔ یہِ چوٗرن گژھِ دوہَس ترٛێیہِ لٹہِ استعمال کرُن، بیمارَس پھیرِ مأل۔ کرٛہنہٕ مازَس واتِہ طاقت۔ ژوٗنٹھ، پپیتا، گازرِ، خربوزٕ تہٕ چھ اَتھ دأدِس فأیدٕ واتناوان۔

سبزیَن منٛز چھےٚ زہِٹھ اَل، کَریلہٕ، وانگن فأیدٕ مند۔ اجواین ۱۰ گرام، تُلسی پن ۱۰ گرام أکِس آبہٕ گلاسَس منٛز گرٛیکہٕ نأوِتھ یێلہِ سُہ ژوٗرِم حصہٕ موٗژِ پتہٕ گژھِ یہِ اکہِ دوٚیہِ لٹہِ ستَن أٹھن دوہن استعمال کرُن۔ کرٛہنہٕ مازُک تکلیف گژھِ دوٗر۔

✿

یوکہٕ وچَن منزٕ گنٛز

سائنٛس خوراکس منزٕ کلشم، فاسفیٹ، آکزلیٹ شامل آسنہٕ کِنٛز چھ یِم یوکہٕ وچَن منزٕ جمع گژھان تہٕ کنہٕ ہنزٕ صورت اختیار کران یِمہٕ کِنٛز گوردَن، کمرَس برداشتہٕ نیبر دَگ چھےٚ کران تہٕ بیمار چھ پان ژھرٛ ٹہٕ وان۔ دَگ آسنَس ستیٚ چھ اَتھ قطرٕ قطرٕ پیشاب یُن تہٕ پیشاب کرنہٕ ستیٚ تُرٛ ووٚتھن تہٕ علامتھ۔ کُنہہ ساتہٕ چھ پیشابَس ستیٚ خوٗن تہٕ یِوان تہٕ کُنہہ ساتہٕ چھ پیشاب بند تہٕ گژھان۔

علاج

۱۔ تازٕ کھوٗ پرٕ آب چھ گنٛز نیبر نیرَس منزٕ مدد کران۔

۲۔ تازٕ پالک رَس۔

۳۔ کریلہٕ رَس اَکھ گلاس دوہَس دوٚیہ لٹہ چینہٕ ستیٚ۔

۴۔ تخم، لاجونتی یا لاجونتی کولیک مول پنہٕ وٕتھر ڈنڈ یا بیول آبَس منزٕ گژ بکہٕ ناوِتھ یِلہٕ ژوٗرِم حصہٕ روزِ سرد کرِتھ گژھِ یہ دوہَس دوٚیہ ترٛیٚیہ

لِتہٕ چیٚون، پیشاب نالِس ہُند ورم گژھِ دوٗر۔

۵۔ زاٲلِتھ مکایہٕ وچہٕ ہُند سوٗر تہٕ وِشکہٕ سوٗر گژھن الگ الگ بوتلہٕ منٛز تھاوِنہٕ تہٕ وقتِ ضرورت مکاے وچہٕ سوٗر ژٕ چمچہٕ گژھن صُبحے آبَس سٟتۍ کھینٛی تہٕ شامنس گژھِ وشکہٕ سوٗر آبس سٟتۍ کھیٚون، کٔنۍ نیرِ ریزٕ ریزٕ گژِھتھ نبر۔ پیشاب گژھِ صاف۔

وُش کشابہٕ (وشکہٕ آب چینہٕ سٟتۍ) چھ گن ریزٕ ریزٕ گژِھتھ نبر نیران۔

زہٕیٹھ اَل ٹُکرٕ کٔرِتھ آبَس منٛز گرم کٔرِتھ دگہِ ہنٛزِ جایہ لاگنہٕ سٟتۍ تہٕ امہٕ آبہٕ سٟتۍ مالِش کرنہٕ سٟتۍ چھےٚ دَگ فوراً آرام یِوان۔

کٔنۍ کڈنہٕ خاطرٕ چھ وارِیاہ نُسخہٕ یِمن منٛز کینٛہہ نُسخہٕ یِتھہٕ پأٹھۍ چھ:

۱۔ لاٗر بیوٗل، خربوز بیوٗل، مرژٕ کوٚنڈ، کشمش تہٕ کاکنج ۱۰، ۱۵ دوہ صُبحے شیرٕ بناوِتھ استعمال کرنہٕ سٟتۍ چھےٚ کٔنۍ نیران۔

۲۔ بریہ ۱۰ گرام، زیرٕ ۱۰ گرام تہٕ کشمش ۱۰ گرام ہم وزن چھ بیا کھ نُسخہٕ۔

میوٚن منٛز: ژوٗنٛٹھ، امبہٕ، خربوز، جامن، خضر، گازرِ، لاٗر، گنڈٕ گژھن بطورِ سلاد استعمال کرٕنۍ۔ سوبوٗت ڈون (کٔنڈ تہٕ گوجہٕ ہیٚتھ) زاٲلِتھ تہٕ اَتھ پوڈر بناوِتھ گژھِ صُبحن شامن اَکھ چایہ چمچہٕ یہ پوڈر آبس سٟتۍ پھکھ کھنہٕ سٟتۍ چھےٚ کٔنۍ نبر نیرنَس منٛز فأیدٕ واتناوان۔

گُرُس (زامُت دودھ، تھُنٛز کُہ ملایہ بغأر)

نے شکر رَس ، کروتھ آب ، برگ نیم ، چوگندر، گنڈ رس، مُجہ بیٛول، مُجہِ پٔتٕرَن ہُنٛد رَس، چیٚنہٕ دالہِ ہُنٛد آب ، کِنکہٕ آچھ ژوٗٹ ، برگ حناء (مأنٛزِ پن) آبس منٛز گرٛ بکہٕ نأوِتھ ییٚلہِ ژۄ رِم حصہٕ روزِیہ گرٛ ھِ سوکھہٕ وُشُن گٔرِتھ پانٛژن دوہَن چیٚون ۔ مُجہ رَس ۲۰ گرام تہٕ مُجہ پٔتٕر ژاپنہٕ ستۍ چھےٚ کٔنٛز ٹکرٕ ٹکرٕ گرٛھتھ نیران۔

☆ کروتھ دال، کالہٕ مرٕژ، سفید زیٖرٕ، کالہٕ زیٖرٕ، ہلدی (لیٚڈر) غذاہَس منٛز شأمل کرنہٕ ستۍ چھےٚ کٔنٛز نیرنَس منٛز مدد سپدان۔

☆ دَچھ رأنٛٹ پن تقریباً ۳۰ گرام رَس أکِس آبہٕ گلاسَس منٛز چھأنِتھ تہٕ نۆنہٕ رَژھ ملنأوِتھ چھےٚ بوکہٕ وَچَن ہنٛز دِگ فوراً کم گژھان۔

☆ کیٛژن دوہَن گازرِ رَس تہٕ گوگجہ رَس نصف گلاسہٕ چیٚنہٕ ستۍ چھ بوکہٕ وچَن دَگ بلکل ٹھیک سپدان۔

☆ ہہند وہند چھ بوکہٕ وچَن طاقت دِوان۔

☆ بوکہٕ وچَن منٛز کٔنٛز یا دَگ تیٚمِس آسہِ تٔمِس چھ أُلو دَوا۔ أُلوَن منٛز چھُ سوڈیم زیادٕ تہٕ پوٹیشیم کم ۔ یہ چھُ بوکوچو منٛزٕ فأضل نۆن نبر کڈنَس منٛز مدد کران۔

کاڈبے

سائنس خۆنس منز ییٚلہِ کٔنہٕ ووزِجہ سلہٕ کم چھےٚ گژھان بلیرووِنBillirovin یُس کرٕہنہٕ مازٕ پیٹھہٕ چُھ یِوان، چھ پٔنن اثر تژ اوان۔ سائنس خۆنس منز شامل سپدتھ چُھ یِہنٛد لیدریر ساننٕ اچھن، سائنس مُسلس، سانٕین نمن ہُنٛد رنگ لیٚدُر سپدان۔ اَتھ چِھ ونان اَسی کاڈبے۔ شروعاتس چھےٚ اَتھ دأدِس منز گوڈنیتھے آوُلن یِوان، دژوکھ پھیران، تِچھن ووتھان، اَس ٹٹھان، تن مُسِل سپدان، معمولی معمولی ۹۹ پیٹھہٕ ۱۰۰ ڈگری تپھ کھسان، کأم کرنہٕ بغأر تھکاوٹ؟ وزن کم گژھان تہٕ اچھن ہُنٛد گاش تِہ کم گژھان۔ امہ علاوٕ چھ زیوٚ پیٹھ تہٕ مَل یا پۆس کھسان۔ پیشاب کھو مأدان تہٕ چُھ لیٚدُر سپدان۔ مأدانَس چُھ بوے بدآسان۔ کاڈبے دوران چھ نبض سۆت ووتھان۔ گھو، تیل، چربی دار چیز چھنہٕ شرٕ دان ییمہ کٔنہٕ بدہضمی تہٕ چھےٚ سپدان۔

علاج

کاتْبے بیمار رَس گژھِ گوڈنْتھے کاَم کارکرنَس منأہی کرِنی تہٕ پننے گرِ أکِس جاپِہ بہتھ یاشوٚنگتھ آرام کرناوُن۔ اگر گرِ ممکن آسہ نہٕ تیلِہ گژھِ یہ ہسپتالس منٛز پننین نظرن تل آرام کرناوُن۔ دوا کرنہٕ برٛونٛہہ گژھِ أمِس جلابہٕ دیُن، جلابہٕ تہٕ چھُ منٛزی کارگر سپدان تہٕ دَوہُک چھُنہٕ ضرٗورتھے پیوان۔ بیمار رَس گژھِ نرم غذا، نرم کھچٕر یا کہٕ نأوِتھ گرم دودھ ٹھنڈٕ کرِتھ، کم نوٗنہٕ دار لَسی، شکر رَس، گُل کوز آب، موسمی جوس، پپیتا، آلو بخار تمبرِ آب کالے ترٛس تزٕ ووٗمت چینہٕ ستی تہٕ کریلہٕ رَس، چنہٕ دال، شوٗنٹھ پوڈر ملنأوِتھ، تازٕ أملہٕ رَس تہٕ لیٖمبی رَس یا گنڈٕ رَس یکوٹہٕ ملنأوِتھ، نوٗنہٕ رَزٕھ ملنأوِتھ چینہٕ ستی چھےٚ کاتْبے کیٖژٕن دوہَن منٛز پتھ ہیوان۔ (۳عدد فِلفل داز، لَسی یا گرُس) چینہٕ ستی چھےٚ کاتْبے رُکان۔ گازرِ رَس، مُجہ رَس، لأر، ٹماٹر تہٕ کریلہٕ بطورِ سلاد یا رَس کڈِتھ استعمال کرنہٕ ستی چھُ فأید واتان۔ پُدنہٕ ژیوٚٹ تہٕ گژھِ کھینَس چینَس منٛز استعمال کرُن۔ ماز، گاڈٕ، کوکُر، تیل، گیو، تٔلی متی چیٖز چھ کاتْبے وأرِس ممنون۔

پیشابکۍ دآدٕ

بار بار پیشاب یُن ، قطرِ قطرِ پیشاب یُن ، پیشاب کرنہٕ ستی تُر وُتھن ، پیشاب بند گژھن ، پیشابَس ستی خون شأمل آسُن ، پیشاب نیرِ تھ ژلُن ، پیشابس پٮ۪ٹھ کنٹرول نہٕ روزُن ، بچن پیشاب بسترَس پٮ۪ٹھ نیرِ تھ ژلُن ۔ یِم سأری دآدٕ چھِ گورٕدَن تہٕ بوکہٕ وچن ستی تعلق تھوان ۔ باز بار پیشاب یُن چھُ کُنہِ خاص بیمارِ ہنٛز ژینہٕ وَن ۔ اگر گردِنہٕ ورم آسہِ یا کیٖنژن دوہَن تھٕسھ روزِ تمہِ ستی تِہ چھُ پیشاب بار بار یِوان یاز زیادٕ یِوان ۔ أسی ہکو پننِس کھٮ۪نس چٮ۪نس منٛز تبدیلی کٔرِتھ یہِ بیمأری دوٗر کٔرِتھ ۔ امِہ خأطرِ چھِ مختلف نُسخہٕ ۔ شگر وألِس تہِ پیشاب بار بار یِوان تہٕ أمِس پزِ اَتھ ٹیسٹ ضروری کرُن ۔

ا ۔ اَکھ چمچہٕ لیڈر پوڈر تقریباً ۳ ژور گرام أکِس آبہٕ گلاسَس تقریبا ۲۰۰ ایم ایل صُبحن تہٕ شامن یعنی دوہَس دوٕیہ لِٹہ استعمال کٔرِتھ چھُ پیشاب بار بار یُن ٹھیک سپدان ۔

۲۔ اگر دَ چھن ہُنٛد موسم آسہِ تم گڑھن ہَتھ ہَتھ گرام دۄہَس دۄیہ ترٛیٚیہ لِٹہ کھینٛی۔

۳۔ تازٕ أملہٕ رَس، آبَس منٛز تقریباً ۵۰۔ ۵۰ گرام دۄہَس دۄیہ ترٛیٚیہ لِٹہ چیٚنہٕ ستی چھ پیشابہٕ کِنن دادہن آرام واتان۔

۴۔ وأنٛس برٛنَس ستی ستی چھ بار بار پیشاب ییٚنگ دود پراسٹیٹ گدوٗد برٛنہٕ کِنی سبٹھاہ پریشان کران۔ امہِ بیمارِ ستی چھ راتھ کیٚتھ کرِ پھرِ پیشاب کرنہٕ وۄتھن پیوان۔ ییٚمہ کِنی ہنٛدٕ رتہٕ آرام راوان چھ۔

پروسٹیٹ بیمارِ گژھِ خضر دوٗدس منٛز گرٛبکہٕ نأوِتھ واریاہس کالس چیوٚن۔ یہ خضر دوٗد چھ واریہن تکلیفن ہُنٛد اکھ دوا۔ مردانگی کمزوری، کمر دود، أڈِجہ دود ٹھیک کرنک اَکھ اکسیر دوا۔

☆ سلاجیت کرِ پھٔلِس سوٚمب شونگن وزِ أکِس دوٗدٕ گلاسس ستی استعمال کرنہٕ ستی تہٕ چھ پیشان کِنن دادہن آرام سپدان۔

کرٛہُن تیٖل گور ملنأوِتھ تقریباً ۵۔۵ گرام دۄہَس دۄیہ لِٹہ صُبحن شامن استعمال کرنہٕ ستی چھ پیشاب بار بارٕ ین کنٹرولس منٛز یوان۔

پیشاب دأدِس منٛز کُس کُس چیز چھ فأیدٕ دِوان تم چھ یتھہٕ پأٹھی:

☆ٲمد رِدأ ٹنک پوڈر بناٲوِتھ ۵ گرام خوراک دوٚہَس دوٚیہ لِٹہٕ استعمال کرنہٕ یِتی۔

☆ کرٛہُن تیل یا سفید تیل تہٕ اجواین یکوٹہٕ کٔرِتھ دَہ دَہ گرام۔

☆ مُسرِ دال کھینہٕ یِتی۔

☆ گازرِ رَس دوٚہَس دوٚیہ لِٹہٕ اَکھ اَکھ لوٗٹ گلاس چینہٕ یِتی چھےٚ پیشابس یِتی نیرَن واجینٛز سفیدی ٹھیک سپدان۔

☆ اگر پیشاب رُکان آسہِ تازٕ دانہٕ وَل پٔتر پانٛژھ دَہ گرام کھنڈ ملناٲوِتھ کھینہٕ یِتی تہِ یِیہ کُھلہٕ پیشاب۔

☆ اَکھ گنڈٕ أکس لیٹر آبَس منٛز نیٗک کٔرِتھ یا کدوکس کٔرِتھ گرٛیکہٕ ناوُن تہٕ ٹھنڈ کٔرِتھ چینہٕ یِتی۔

☆ اَکھ مُج تہٕ اَکھ گوچ کُچی کھینہٕ یِتی، وِشکہِ آب، گازرِ رَس، شوٗنٛٹھ پوڈر آبَس یِتی دودِ گلاسَس منٛز پانٛژ شےٚ سبزٲلہِ گرٛیکہٕ ناٲوِتھ ٹھنڈٕ کٔرِتھ چینہٕ یِتی۔

اگر پیشابس یِتی خون آسہِ یِوان تیٚلہِ گرٛھِ أکس کورِ کترِ وِس بانٛس منٛز اَکھ منٛز اوڈ لیٹر آبَس منٛز ۳۰ گرام عاقرقرٕ، ۳۰ گرام دانہٕ وَل پوڈر راتَس ترَس (وُزناوُن)، صُبحے موٗٹھ دِتھ دوٚہَس ژورِ پانٛژِ لِٹہٕ ۱۰۰ گرام

چیوٚن۔ پیشابس ستۍ خون یُن یا پیشاب رُکی رُکی یُن گژھِ ٹھیک۔
دَگ، بےٚ چینی، ترُ ووتُھن گژھِ ٹھیک۔

☆ زیادٕ پیشاب یِنہٕ وأتِس گژھِ مُسور دال کھیٚنۍ دِنۍ۔

☆ اگر پیشابَس ستۍ سفیدی آسِہ نیران، گازرِ رَس، دأن شربت استعمال کرنہٕ ستۍ چھ یہِ تکلیف ٹھیک سپدان۔

گُلہ بیول، ست اسمول، کیسرہ سفید، ببرِ بیٚول، دودَس یا آبَس ستۍ پھکھ کھینہٕ ستۍ یا ترَس ترٲوِتھ چینہٕ ستۍ چھُ پیشابُک قہرُن یا ترُ ووتُھن ٹھیک گژھان۔

☆ زیرُ سفید تُوِتھ تہِ کھنڈ رَژھ املنأوِتھ چینہٕ ستۍ چھُ پیشاب کھُلہِ یوان۔

مَردانہٕ دأدی، جنسی کمزوری ٹھیک کرنہٕ باپت نُسخہٕ

مردانہٕ طاقژ کمی، وجوہات، اثرات تہٕ علاج

لوکہٕ چار چھُ سانہٕ بجرِ چہ عمارٕژ ہُنٛد کٕن ۔ لوکچار اگر صحیح وِتہ آسِہ تیٚلِہ چھُ یہِ سانہٕ کہو سأنٛس مأٚلِس ماجہِ ، سانٮ۪ن اَنگن آشناوَن ، یارَن دوستن ، سانٮ۪ن ہمسایٮ۪ن کلہٕ تھوٚ دٕلتھ یہِ وننٛگ حوصلہٕ دِوان زِیہِ چھُ میون اولاد ، یہِ چھُ میون آشناو ، یہِ چھُ میون یار ۔ یا اگر لوکچار غلط وِتہ آسِہ درٛامُت یمٕنے پٮ۪نٮ۪ن آشناوَن ، یارَن دوستن کلہٕ پھرنَس مجبور کران بلکہ کلہٕ پتھ کُن پھرِتھ یہِ وننٛگ جوازِ تہٕ پاٛد کران زِ اَسِہ واتِہ نہٕ کہنٛہ ۔ تمہٕ چھےٚ لوکچہِ کتھِ بڑٕ کتھ بناوان تہٕ وَنان زِیہِ اوس خاندأنی یتھُے ۔ أمِس چھُ مول تِہ یتھُے ، أمِس سَتھ پیرِ پژھے ۔ ییٚلِہ لوکچارَس منٛز کانٛہہ غلطی چھےٚ نألی گرٛ ھان سو چھَنہٕ مَرنَس تام تھپھ تُلان ۔ لہٰذا چھُ سأنٛس مأٚلِس ماجہِ سأنٛس لوکچارَس تہٕ پنٛنہٕ بجرس رأچھ کرنہٕ موکھہٕ نظر گُزرتھاوِنی ۔ مرد آسُن گوٚو طاقت ور آسُن ، ہمت وول آسُن ۔ نہ

صرف جسمانی بلکہ ذہنی طور تہٕ ۔ یُس پننِس ہوَسن تہٕ حاجتن ہِنٛدِس بےٚ لگام گُرِس لگام تھاوِ چاٚرِتھ، یُس انسانی کمزورین پانَس پیٹھ حاوی دِیہ نہٕ گژھنہٕ سُہ چھُ پزِی پاٹھی مرد ۔ مرد چھُ شیطانی سوچن پننِس کنٹرولس منٛز تھاوِتھ تہٕ ماٚلک بنِتھ تمن پیٹھ حاوی سپدان ۔ یُتھ زَن نہٕ تم کلہٕ ہکن تُلِتھ ۔ مردانگی گیہِ مردانہٕ طاقتس راٚچھ کرٕنی یُتھ زَن سُہ وقتِ ضرورت شرم سار گژھِ نہٕ ۔ ذُریات برٛونٛہہ پکناونہٕ خاطرٕ چھُ قدرتن پزٕ بتھ زاٚژ منٛز زٕ جنس اَکھ نر تہٕ اَکھ ماد بناوِی متی، اَکھ مرد اَکھ زنانہٕ مگر ییٚلہِ وقت ضرورتھ اَکس زنانہِ ہنٛز جنسی ضرورت پوٗرٕ کرنَس منٛز ناکام چھُ روزان سُہ کاٚژاہ شرمندگی چھُ محسوس کران یہ لفظن منٛز بیان کرُن چھُ مشکل ۔ تمی چھےٚ آسان پننٛز مردانگی ناجائز طریقو ستی ضایہ کرٕمٕژ ۔ لہٰذا اگر تُہی پزِی پاٹھی مرد چھِو پننِس مردانہٕ طاقتس گرِو راٚچھ ۔ کینٛہہ نُسخہٕ چھِ ییٚمہِ ستی تُہی راٚچھ ہیٚکو کرِتھ ۔

۱۔ ست گلویٔ تہٕ طباشیر ہم وزن پوڈر بناوِتھ ماچھ ملناوِتھ استعمال کرنہٕ ستی ۔

۲۔ ذافل پوڈر اَکھ گرام زل جایہ آبس ستی یا تیلس ستی منٛتھ تھاوُن تہٕ دوٗن کاٚشرن ٹھوٗلن ہُنٛد آملیٹ کھینہٕ ستی ۔

۳۔ ببرِ بیٛول، ہند بیٛول، دانہٕ وَل جاوید خوراسانی، لٲر بیٛول، ہم وزن پوڈر بناٲوِتھ ۶ شےٚ گرام صُبحن شامن کھینہٕ ستۍ گژھِ نیٚند رِمنٛز تہٕ خوابس منٛز مردانہٕ طاقت ہیٚرِتھ ژلنٛگ دود ٹھیک۔

۴۔ مغزِ پستہ، ریگ ماہی، قرنہٕ فل، ذاول، جلوتری، بنگہ کچلہ، اجواین خوراسانی، مال کنٛگی، فلفل سفید، مرچ سیاہ ہموزن تقریباً ۶ شےٚ گرام تیلس منٛز گرٛکہٕ ناٲوِتھ گژھِ یہ تیل ٹھنڈٕ کُرِتھ کُنہ بوتلِہ منٛز تھاوُن۔ روزانہٕ گژھن امہ تیلُک ۳ ژور قطرٕ ویٚستۍ مردانہٕ جایہ مالش کرٕنۍ کمزوٗری گژھِ دوٗر۔

۵۔ عاقرقرہ، کباب چینی، ذافل، بیٖج بند، ہموزن پوڈر بناٲوِتھ اکھ اکھ گرام پوٗری بناوٕنۍ تہٕ ہم بستری کرنہٕ برٛونٛہہ دودٕ ستۍ یا خمیرِ گُلقند ستۍ استعمال کرُن۔

۶۔ تعلب پنجہ، موطی سفید، شیتا وری، تعلب مصری، تعلب گنڈا، مشقال مصری، دارچینی، طاشیر، مسطگی رومی، کمرکش، تال مکھانہ، لاجونتی، اشگنڈ، عاقرقرہا، خونجان، صمغ عربی، بدھارا قند، تخم ریحان، اجواین خوراسانی سارٕی گژھن ہم وزن پوڈر بناٲوِتھ کُنہ شیشہٕ بانس یا

بوتلہِ منز تھاوِنی تہٕ وقتِ ضرورت دوٗدَس سٕتی دَہ یا ۱۵ گرام گژ بکہٕ نأوِتھ چینٛی یا پھکِہ آبَس سٕتی کھیوٗن۔ سارے قسمچہ کمزوری گژھن دوٗر۔ أڈجن دَگ، کمر درد، کوٗٹھن ہنٛزِ دِگہ سپدِ آرام۔

☆ ست سلاجیت اَکھ مکایہ پھٔلِس سوٗمب شونگن وِدوٗدَس سٕتی۔

☆ پانژھ خضرأ رِکس گلاس دوٗدَس سٕتی استعمال کرنہٕ سٕتی۔

☆ جافر پوشُک بٔیول پوڈر بنأوِتھ یا رَس کڈِتھ استعمال کرنہٕ سٕتی۔

❁

بُتھس گێنہ یاہُنر

بُتھ لبہٕ آسن اندر ژامرٕ یا ہیوٚر کُن ہُنیمرٕ یم ہکن صرف ورزش کرنہٕ ستیٚ ٹھیک سپدِتھ۔

ا۔ أس وہرأوِتھ گرٛ ژھِ اوٗ وُنن تہٕ وَنن زیوٚٹھ شاہ ترٛ اوُن۔ یہِ ورزش گرٛژھِ کم کھوتہٕ کم پانٛژن منٹن کران روزُن۔

۲۔ بُتھ ژوکھراوُن۔ بتھہٕ پأٹھی أسی کانٛہہ ناپسند چیز وُچھنہٕ ستیٚ اِسہ نس چھےٚ کھسان یا ژَکھ چھےٚ کھسان تتھے پأٹھی چُھ کیٛنژس کالس بُتھ دژہہ تہٕ ژَکھ کھالنی۔ یہِ عمل چھےٚ پانٛژ لٹہ دوہراونی۔

۳۔ وُٹھ وَٹٕہ زِنتہٕ پھوکہٕ ڈوٗنس پھوکھ چُھ کھالُن۔

۴۔ دوشوٕنی بُتھی لبن پٹھ چھےٚ پٹنن دوشوٕنی اَتھن ہنزٕ ترٛےٚ ترٛےٚ اوٗنگجہ تھأوِتھ دیاونہِ۔ یہِ عمل چُھ ژٕمٹیمتی بُتھی لبہٕ ٹھیک کرنہٕ خأطرٕ بہترین ورزِش۔

۵۔ ٲنٛس بڑ وٛہہ کِنہٕ ہٕیتھ گرٕ ھِ گوڈٕ وُٹھ ژومٹاُوِتھ پھوکھ کھالُن پتہٕ اَس بند کٔرِتھ بُتھس پھوکھ کھالُن تہٕ اَسِنٛج کوٗشش کرٕنی۔ یِہ عمل گرٕ ھِ اَسان اَسان کرٕنٛچ کوٗشش کرٕنی۔

۶۔ دوشوٕنی بُتھی لبن پیٹھ گرٕ ھن پنٕنہ اَتھچہ دوشوَے ماوٕ دباُوِتھ تھاوِنہٕ تہٕ اسِنٛج کوٗشش کرٕنی۔

۷۔ یِہ عمل دہَن پندہَن منٹن کرنہٕ ستیٚ گرٕ ھن اندر ژامرٕ بُتھی لبہٕ ٹھیک تہٕ نٔیمرٕ ن بُتھی لبَن تہٕ یِیہ شوٗب۔

کاُنٛسہِ چھےٚ کم واُنٛسہِ منٛزٕ ے بُتھس گیٚنہ گرٕ ھان یِتھ زَن سُہ بوٚڈھ چُھ باسان۔ امِہ خاطرٕ چُھ بُتھس پھوکھ کھالُن ضروری۔ صُبحٕ بُتھ چھلنہٕ وِز گرٕ ھِ اَسَس منٛزٕ آب بٔرِتھ اکِہ گلِہ پیٹھ بیٚیا کھ گوٚل زورٕ زورٕ سان پھر ناوُن۔ دوٗیم ورزش چھےٚ زورٕ زورٕ پھوکھ نبر چھکُن۔ کُنہ ٹیبلس پیٹھ کاغذ ژھوٚٹھ گرٕ ھِ پھوکہٕ ستیٚ ٹھیک کرُن تہٕ یہ کرنہٕ ستیٚ گرٕ ھِ کاغذ ژھوٚنٛچ دوٗری بڈٕنی تہٕ بڈٕ راوٕنی۔

ڈیۆل بدَن: ڈیٚجہِ پستانہٕ

زنانہٕ دادبن منز چھ اَکھ دود ڈیۆل بدن تہٕ ڈیٚجہِ پستانہٕ یتھ منز جسمُک ماز چھُ آسان تہٕ باسان زَنتہٕ الوُند گوٚمُت، ڈیۆلمُت تہٕ ڈیسومُت۔ پیٚتہٕ نَس تہِ مازَس اَتھہٕ لاگو تہِ نَس باسان ڈیۆل۔ زَن تہِ نہٕ زُوٗے چھس۔ زنانہٕ موٚہنِوس چھ باسان زَنتہٕ پستان الاٗنز گاٗمژ۔

علاج

ا۔ کچہ امبہٕ آنچہ ہنٛزٕ گوجہِ پوڈر بناٗوِتھ پستانن پیٹھ مہلامکی پاٗٹھی مُتھتھ تھاونہٕ ستی چھ ڈیۆل ماز صحیح صورت اختیار کران۔

۲۔ کھینہٕ خاطرٕ گژھہِ سُپاری پاک کیٚنژن دوہن استعمال کرُن۔

۳۔ پھل گٔجھ (تیلہٕ گوگل تیلچ کھج یعنی تیل کڈنہٕ پتہٕ یُس کوٚش باقٕے روزِ) آبَس سٕتۍ ملناٗوِتھ پیسٹ ہیوٚ بناٗوِتھ مہلامکی پاٗٹھی سینس کنۍ پستانن پیٹھ مُتھتھ تھاونہٕ ستی چھےٚ صحیح صورت اختیار گژھان۔

۴۔ شیتاوری پوڈر بناٗوِتھ ۵ گرام دودَس سٕتۍ کھینہٕ ستی چھ ماجہ ہنٛدِس دودَبرٕ ژَر سپدان تہٕ ڈیۆل ماز ٹھیک سپدان۔

یاوَن ویرِ

یاوَن ویرِ چھےٚ جوانی ہِنٛز ژینہٕ وَن۔ اَتھ منٛز چھ بُتھس لوٕکٕٹ لوٕکٕٹ پھیپھر نیران ییمہِ کنٛز خوبصورت تہٕ چُھ بدصورت باسان۔ ہارمونن ہنٛدِ گڈبڈ تہٕ صفائی ہنٛز کمی کنٛز چھ بُتھس یاوَن ویرِ پھٹان تہٕ یمن زورتہٕ داغ چُھ واریاہس کالس روزان تہٕ پریشان کران۔چاے۔کافی۔شراب ییہِ زنانَن منٛز ماہواری ہُنٛد زیادٕ سپدُن تہٕ چھےٚ یاوَن ویری ہُنٛد وجہ۔

علاج

ا۔ اَکِس ہفتَس گرٛٹھ صرف مؠو کھیوٚن۔ اناج گرٛٹھ اَکِس ہفتس ترک کرُن۔ مؠو ییمہِ قسمُک تہٕ آسہِ ہسکو کھیتھ۔ دوِیہ لِٹہٕ بجایہ کھیٚیو ترٛیہ لِٹہٕ مگر کھیوٚن چُھ صرف مؠو۔

۲۔ ییتھ غذاہَس منٛز سٹارچ یا پروٹین زیادٕ آسہِ تہٕ کھٮ۪نس چُھ پرہیز کرُن۔

۳۔ کلَس کُف آسنہٕ کنٛزِ تہٕ ژھےٚ یاوَن ویرِ نیران۔

۴۔ کم کھوتہٕ کم چھ دَہ گلاس ترٛیش دوہَس چینیٚ ضروری۔

۵۔ میک اَپ، کریم پوڈر تہٕ صابَن کینٛژَس کالس بند کرُن۔

۶۔ بُتھس گرٛھن گرم آبکی بَہہ دِنی۔

۷۔ بُتھس گرٛ ھِنوٗنہٕ ورأے تھنہٕ مالِش کرٕنی۔

۸۔ گرم آبہٕ بُتھ چھلُن یُتھ زَن پھیپھر ومنزٕ گندگی نبر نیرِ۔

۹۔ راتَس گرٛھِ نیٚم رس تہٕ نارجیل تیل بُتھس مٕلِتھ تھاوُن صُبحے گرم آبہٕ چھلُن۔

۱۰۔ أدرَک رَس نوٗن ملنأوِتھ گرٛھِ بُتھس مٕتھتھ تھاوُن۔

۱۱۔ دوہ دٕہِش گرٛھِ کھینَس منٛز سلاد، ٹماٹر، گازرِ، گنٛڈ مُجہ شأمل کرٕنی۔

زیوٗٹھ مَس چھ زنانَن ہُنٛد وَس

یتھٕ پأٹھی شرم حیا چھ زنانَن ہُنٛد زیور یتھے پأٹھی چھ زیوٗٹھ مَس زنانَن وَس، رونق تہٕ نعمت۔

سائِنس کلَس منٛز چھُ سون پاور ہاوس یعنی دماغ یُس سبٹھاہ اہم چھُ تہٕ اَویُل چھُ۔ یہ چھُ جسمٕکس پرٛتھ حِصَس تہٕ پرٛتھ تانَس پکناوان تہٕ کنٹرول کران۔ اَمِچ نزاکت، اہمیت تہٕ بچاو کرنہٕ خأطرٕ چھُ قدرتن اَتھ مَس عطا کوٚرمُت۔ یِتھے یوتنٕہ بلکہ مَس کوتاہ فأیدٕ مند چھُ أکِس انسان سٕندِ خأطر خاصکر أکِس زنانِہ ہٕنٛدِ خأطرٕ یہ چھُنہٕ بحث طلب بلکہ تصور کٔرِو اَکھ زنانٕہ موٚہنیُو مَستہٕ ورأے (ٹھوٗلٕہ کلہٕ کٔرِتھ) تِمِس کیٛاہ گژھِ تہٕ باقے کیٛاہ وَنَن أمِس وُچھتھ تتھ پیٹھ کرِو رٕژھاہ غور۔

سائِنس کلَس تہٕ کلہٕکِس موٗلِس پیٹھ مل جمع سپدنہٕ کِنی بیٛیہ نہٕ واتنہٕ کِنی چھُ کلَس کُف تہٕ مستَس زَٹھ گژھان تہٕ مَس موٗلَن نوقصان واتتھ چھُ مَس نیرِتھ ژَلان۔ پأنی پانٕے بازٔرک دوا استعمال کرُن چھُ فأیدٕ

بدلہٕ نوقصان واتناوان۔

ہنگتہٕ منگنچ پریشانی تہٕ تناوِتہ چھُ مَس نیرِتھ ژلنُک اکھ وجہ۔ بیٚاکھ وجہ چھُ صابن یَتھ منٛز تم کمیکل چھِ آسان یِم نوقصان چھِ واتناوان تہٕ مَس چھُ نیرِتھ ژلان۔

مَس چہ مضبوطی تہٕ صفٲیی باپتھ چھُ کاشرِس علاجَس منٛز اَملہٕ خوشک، شکاکائی تہٕ ریٹھہ ویل پوڈر بناوِتھ مائزِ پن تہٕ ناگرموتھا، ساری ہموزن تہٕ پوڈر بناوِتھ اکھ زِ چمچہٕ آبَس منٛز گرٛکہٕ ناوِتھ تہٕ امی آبہٕ ستی کلہٕ چھلُن۔ یہ عمل چھےٚ کینژَن دوہن جأری تھاوُنی۔ انشاء اللہ مَس گژھِ چمکدار، مضبوط تہٕ ملایم تہٕ نیرِتھ ژلُن گژھِ بند۔

مَس چھُ پرٛ ہتھ کانٛسہِ انسانَس نیرِتھ ژلان تہٕ یہ چھےٚ اکھ قدرتی عمل۔ یِیلہِ یہ پوٗرلمبٲیی یعنی زِ ٹیچھرس چھُ واتان یہ چھُ نیرِتھ ژٕان تہٕ امہِ بدلہٕ چھُ نوٚو مَس یِوان۔ مگر یِیلہِ یہ زیادٕ تعدادَس منٛز نیرِتھ ژلہِ تیٚلہِ چھےٚ یلاج کرنٕچ ضرورت۔

تحقیق چھُ کرنہٕ آمُت زِ مَس والِس چھُ مستَس ترٛےٚ ؤری وأنس تہٕ امہِ پتہٕ چھُ یہ نیرِتھ ژلان تہٕ اَتھ جایہ چھُ نوٚو مَس یِوان۔

پنٕنہِ وأنسہِ واتنہٕ بڑ وٕنہے نیٖرِ تھ ژلنُک وجہ چھُ خوٗنٕچ کمی یا مَس مؤلن کانٛہہ بیمأری آسنہٕ کِنہٕ یا زیادٕ گرمی کِنہٕ یا کُف لگنہٕ کِنہٕ چھُ مَس نیٖرِ تھ ژَلان۔ اگر ماجہِ آسہِ کم عمری منٛز مَس نیٖرِ تھ ژَلان تیٚلہِ چھُ أمی سٕنٛزِ کورِ تہِ کم عمری منٛز مَس نیٖرِ تھ ژلنُک امکان۔ کلہٕ کِس مُسلَس اگر ستھر یعنی سفید داغ آسَن تَٹھ جایہِ تہِ چھُ مَس نیٖرِ تھ ژَلان تہٕ سفید گژھان۔ کینسر کِس یلاجَس دوران تہِ چھُ کینسر دَواہَن ہنٛزِ اثرٕ تہٕ کیمو تھرپی ہنٛدِ اثرٕ سٟتی مَس نیٖرِ تھ ژلان۔ مَس نہٕ شیرنہٕ پأرنہٕ کِنہٕ تہٕ کنگو أدرِس مستَس دِنہٕ کِنہٕ یا کنگونہٕ دِنہٕ کِنہٕ تہِ چھےٚ مستَس زَٹھ گژھان تہٕ مَس نیٖرِ تھ ژَلان۔

کُنہِ ساتہٕ چھُ کانٛہہ تیٖتھ دودِ تہِ آسان ییٚمہِ کِنہٕ واریاہ کالَس تھپھ چھُ روزان۔ ٹایفایڈ چھُ آسان تمہِ وزِ چھُ مَس نیٖرِ تھ ژلان۔ اگر سانہٕ خونٛک دورٕ صحیح آسہِ سأنِس مستَس تہِ واتہِ تمیُک فیض۔ ورنہٕ اگر خونٛک دورٕ متأثر آسہِ تمہِ سٟتی چھُ مستَس پیٹھ تہِ اثر پیوان تہٕ نیٖرِ تھ ژلان۔

علاج

ا۔ کھوٚپر تیل (Coconut Oil) یا کاشُر تیلہٕ گوگل تیلچ مالِش کلس تہٕ مستس کرنہٕ سٟتؠ چھُ مَس موٗلن طاقت میلان تہٕ نیرِ تھ ژُلن رُکان۔

۲۔ سرٛان کرنہٕ پتہٕ یا کلہٕ چھلنہٕ پتہٕ گژھِ مَس پوٗر پاٹھۍ ہوٗکھن تِکیازِ اُدرِس مستس کنگو کرنہٕ سٟتؠ تہٕ چھُ زیادٕ مَس نیرِ تھ ژلان۔

۳۔ کلَس تہٕ مس موٗلن گژھِ لیٖمی رچ مالِش کرٕنۍ۔

۴۔ مَس نرم تہٕ ملایم تھاونہٕ خاطرِ گژھِ بغٲر کھنڈ تہٕ دوٚد لیٹن چاے بناوِتھ تمی آبہٕ سٟتؠ کلہٕ چھلُن۔

۵۔ ہموزن اُملہٕ شکاکائی تہٕ ریٹھہ دٔل پوڈر بناوِتھ زٕ چمچہٕ آبَس منز گژبکہٕ ناوِتھ ٹھنڈ کرنہٕ باپت تھاوُن تہٕ اَتھ دوران گژھِ گندک پوڈر بناوِتھ زامتِس دوٚدَس سٟتؠ ملناوِتھ کلَس مُتھتھ تھاوُن۔ آب ییٚلہٕ سوکھہٕ وُشن سپد کلہٕ گژھِ چھلُن۔

۶۔ تُلسی پَن تہٕ اُملہٕ پوڈر آبَس منز راوِتھ کلس مالِش کرنہٕ سٟتؠ چھُ

سفید مَس کرٛہُن گرٛھان تہٕ پیٚیہ زیوٗٹھ گرٛھان۔

۷۔غأرضروری مَس بُتھس پیٹھ یا پیٚیہ گُنہ جایہ ختم کرنہٕ باپت گرٛھہِ لیٚڈ رِ پوڈر، آملہٕ پوڈر، لیوٚم، نارجیلی تیل یکوٹہٕ ملنأوِتھ کینٛژس کالس غأرضروری مَس والَن ہنٛزِ جایہ مُتھتھ تھاوُن تہٕ پتہٕ بُتھ چھَلُن۔

۸۔مَس موٗلَن دیسی گیوٚ مألِش کرنہٕ ستی چھُ مَس مضبوط سپدان۔

۹۔گنٛڈٕ رَس تہٕ لیٚمبہٕ رَس یکوٹہٕ رلأوِتھ مألِش کرنہٕ ستی چھُ مَس کرٛہُن گرٛھان۔

۱۰۔زامتِس دوٗدَس منٛز کالہٕ مرژ پوڈر تہٕ لیٚمبہٕ رَس کینٛژس کالس مُتھتھ تھاونہٕ ستی۔

۱۱۔تیل شلِچ مألِش تہٕ ۱۰ گرام ہوٚکھ تیل (سفید یا کرٛہُن) کھیٛنہٕ ستی چھُ سفید مَس کرٛہُن گرٛھان۔

۱۲۔۱۰ گرام تیل، ۱۰ دانہٕ کالہٕ مرژ، سکلے معدٕ ژاپنہٕ ستی چھُ مَس کرٛہُن گرٛھان۔

۱۳۔سبز دانہٕ وَل، تازٕ آملہٕ رَس، تُلسی پٔتر ہموزن کلَس مُتھتھ تھاونہٕ ستی۔

۱۴-۶ چمچہ مائز، ۴ چمچہ اٗملہٕ پوڈر، اَکھ چمچہٕ کافی، اَکیُک ژوٗرِم حصہٕ سفید کتھ رائَس وزناوُن تہٕ دوٗیِمہ دوہ صُبحے گرٛ ھِ اٗکِس گنٹَس مستَس مُتھتھ تھاوُن تہٕ پتہٕ کلہٕ چھُلن۔ مَس روزِ ملایم تہٕ چمکدار۔

اٗملہٕ چھُ مستہٕ خاطرٕ اَکھ قدرتی دوا۔ یہ یَتھ تِہ صورتس منٛز ستعمال کرَو چاہے اٗملہٕ تیٖل، چاہے اٗملہٕ رَس، چاہے آبَس منٛز گرٛ بکِناوِتھ، چاہے اٗملہٕ موربہٕ۔ یہ چھُ پرٛ تھ صوٗرتس منٛز فأیدٕ واتناوان۔

زوٕ دوا:

مستَس زوٕ وتھنُک وجہ چھُ جان پأٹھی مستچ صفأیی نہٕ کرٕنی یا واریاہَس کالَس کلہٕ نہٕ چھَلُن۔ زوٕ چھےٚ مستہٕ کبن موٗلن کمزور کران یٖیِمہٕ کِنی خارِش تہٕ کُف چھُ ظاہر سپدان۔

علاج:

اوٗڈ چایہٕ چمچہٕ مرژ پوڈر، اَکھ کپ زامُت دود، اکہ نِکہٕ لیٖمبٕٹُک رَس یکوٹہٕ لنأوِتھ تقریباً ۳۰ رہن منٹن کلَس مُتھتھ تھاوُن تہٕ پتہٕ کلہٕ چھُلنہٕ ستی تہٕ چھےٚ زوٕ نیران۔

برگ نیم آبَس منٛز گرٛ بکہٕ ناوِتھ تہٕ تمی آبہٕ کلہٕ چھَلنہٕ ستی۔

٦ پھٔلی کالہٕ مرژ، ٦ الہٕ بیٚأنی، اَکھ چمچہٕ گوٚ یکوٹہٕ رلاٚوِتھ کلَس مُتھتھ تھاونہٕ
پتہٕ چھُ دوٕیہ گنٹہِ کلہٕ پھلُن۔ کلہٕ پَھلنہٕ وزِ گَژھن اُچھ بند تھاونہِ۔ کاشُر
تیل ۲۵ گرام، لیٚمبہٕ رَس ۲۵ گرام یکوٹہٕ ملناوِتھ کلَس مُتھتھ تھاونہٕ ستہٕ
گَژھِ گھنٹہٕ کھٔنڈی کلہٕ پَھلُن، لچھہٕ ژلن تہٕ زووٕ گلَن۔

ٹُنڈٕ کلہٕ۔ دأن گُلٕیُک پن پیسٹ بناوِتھ، مَس نیٚرتھ ژلنچہِ جایہِ
گنڈٕ رَس مُتھن، کھنٕبَس منٛز روٕہَن استعمال کرُن، دانِہ وَل رَس،
ارہریا، اودھڑ دال پیسٹ بناوِتھ کلَس مُتھتھ تھاونہٕ ستہٕ چھُ نیٚرتھ
ژوٚلُمت مَس یِوان۔

زنانہٕ تہٕ زنانہٕ دآدی

زنانہٕ چھےٚ قدرتچ اَکھ سو ذُریات یُس تھُرنَس منٛز تِمس واریاہ محنت تہٕ واریاہ سونچُن آسہِ پیوٚمُت۔ زنانہٕ چھےٚ گوڈٕ کورِ، پتہٕ ہٕینہٕ، پتہٕ شریک حیات، پتہٕ مأج مگر پرٛتھ کُنہِ رنگن منٛز میٹھ تہٕ مُدٕرٕ ٹأٹھی ذُریات۔ أمِس چھےٚ پرٛتھ رنگس منٛز کشش۔ پرٛتھ تانَس منٛز مستی تہٕ پرٛتھ شکلِہ تہٕ پرٛتھ صورتَس منٛز میچھر تہٕ مُدریرٕ تہٕ ماچھ۔ یتھ تہِ صورتس منٛز أمِس تعریف کرَو، یتیاہ تہِ تعریف کرَو تیتیاہ چھ کم۔ یہ چھےٚ مایہ ہُنٛد آگُر، محبتُک سمندر، برداشتُک خزانہٕ۔

مرد ذُریات بناوَنس منٛز تِمی سوٗنٛچ تہٕ گوٚو تیار مگر زنانہٕ ذُریات تھُرنہٕ وزِ چھ سأری حأران تِکیا زِ یُوٗ تاہ تہِ بارتھٕ اوسہٕ پتہٕ تہِ چھےٚ اَکھ زنانہٕ کلہٕ دآرِتھ سأری سٕنٛز وٕ گنٛز ژألِتھ تِمی سُنٛد دُنیابرٛ وٕنہہ پکنأوِتھ۔

جسمأنی طور چھنہٕ زنانہٕ تہٕ مردَس کانٛہہ زیادٕ فرق مگر زنانہٕ یُوٗت بور چُھ تُلُن پیوان مردَس اگر تمِیُک سٕتِم حصہٕ تہِ تُلُن پیٚیہ سُہ دِیہ نوزٕ۔

ذراسۆنچو مردَس اگر ۱۰ یا ۱۲ اؤہرِس ماہواری گرٛژھِ، رٮ۪تھ رٮ۪تھ اگر اَکھ بوتل خوٗن خارج سپد نہٕ بجایہ اَکھ چمچہٕ خوٗن خارج سپدِ یا مردَس پٮ۪یہ نوٗن رتھن بجایہ نوٗن دوٗہن بچہٕ پیٛتراوُن یا اگر مردَس پرٛسنگ بار پٮ۪یہ تُلن تیٚلہ کیٛاہ کیٛاہ سپدِ۔ ماہواری دوران کیٛاہ کیٛاہ چھُ پیوان اَمِس پیٛتراوُن سُہ چھُ اَکھ ذہنی عذاب۔

تِمَس مردٕ سِنْدِ باپت پٔزن رفیق تہٕ شفیق مول مأج، بٮ۪نہ بأے، وبسہٕ تڑاونہٕ چھےٚ پیوان تہٕ تِمہٕ پتہٕ بٮ۪یِلہ أمی سے مردَس نِش دوٗر چھُس پیوان روزُن اِمہٕ پتہٕ گرٛژن دوٗہن کلہٕ نہٕ چھلُن، پلَو نہٕ چھلنہٕ وغارِ۔

بہرحال أمِس چھُ لأنہٕ یی لیٚکھتھ، أسی کیٛاہ ہکو کرِتھ۔ اِمہٕ نِش چھےٚ بڑٕ دولت ماے سو چھ أسی کران۔

اَکھ چیز یُس أمِس اہم چھُ سو گیِہ کشش۔ سو چا ہے کرٛہنٕ آسہٕ یا پرٛٔنی آسہٕ، تُندٕ بأنی آسہٕ یا ژھوٚژ کأنی، پری آسہٕ یا رانٛٹس سو چھے پننِس شریک حیات سِنْدِ خأطرٕ اَکھ نعمت، اَکھ حاجت، اَکھ مقصد، اَکھ رونق۔ زنانہٕ بیٚیہ ذُریات بڑٕ وٕنہہ پکناوَنس منٛز اہم رول چھےٚ ادا کران تہٕ چھ أمِس دأدی تہٕ تِمہٕ قسمکی نألی سپدان یم وتراونی أمی سُنْدٕ ے

طاقت چُھ۔ ماہواری، لیکوریا، ہسٹیریا، نموریا، بچہ پأدٕ کرنٕس دوران تہٕ بچہ پأدٕ کرنہٕ پتہٕ، بچہ سنٛز نشونما۔ بہر حال ہیٛیہ وَنوٕ اکہ لِٹہ ''زِ اَمِس چُھ لأنہٕ یِی لیکھتھ''۔ ؤلو اَسی ہمو اَمی سنٛد بن دادٕ بن سام۔ گوڈنیُک دود چُھ اَمِس ماہواری۔

<u>ماہواری:</u>

یہٕ چھےٚ اَکھ قدرتی عمل یوسہٕ اَکِس لڑکی ۱۲۔۱۳ ؤرِش واتنٕس ستی شروع چھےٚ سپدان تہٕ ۴۵۔۵۰ ؤری شِہ تام جأری چھےٚ روزان۔ ماہواری دوران چھےٚ جایہِ سترِ کِنی خوٗن نیران یُس ترٛہن ژون دوہَن جأری روزان چُھ۔ اگر ماہواری زیادٕ آسہِ گژھان تِمس ماجہ ہیٛنہ کوٗرِ پزٕ چارپایہِ پیٛٹھ پوٗزٕ آرام کرُن تہٕ کھورٕ پاسہٕ چارپاے تھزٕ تھوٕنی۔ گویا کِکلچ لیول گژھِ بوٗن آسنی تہٕ کھورَن ہنٛز تھز۔ اَتھ دوران گژھِ ماجہ ہیٛنہ ٹھنڈٕ ٹھنڈٕ چیز یعنی تِم چیز دِنی یِمن ہُند تأثیر ٹھنڈٕ آسہِ۔ تیل، مرژٕ وانگن یا گرم تأثر والین چیزن گژھِ پرہیز کرُن۔

ماہواری اگر زیادٕ آسہِ خوشک دأن گنڈ پوڈر بناوِتھ اَکھ چمچہ آبَس ستی پھکِہ کھیوٗن، زیادٕ خوٗن خأرج سپدُن گژھِ بند۔

۲۰۰ گرام آبس منز گڑھِ ۲۰ گرام ہوٚ چھ دانہِ وَل گڑ بکہٕ ناوِنی۔

ییلِہ ژٕ رِم حصہٕ موژِ یعنی ۵۰ گرام روزِ کھنڈٕ رَژھ ملناوِتھ چینہٕ ستی گڑھِ ماہواری بند۔

دانہِ وَل پوڈر ژٕ چمچہٕ، شکر ترےٚ ژٕ چمچہٕ، دیسی گیوٗ ژٕ چمچہٕ یِم تڑ یشوٗ ےٚ ٹھیک پأٹھۍ ملناوِتھ دوہَس دوٚیہ لِٹہ صُبحن شامن اَکھ اَکھ چمچہٕ استعمال کرنہٕ ستی گڑھِ زیادٕ خوٗن نیرُن ٹھیک۔

ینگہٕ آب اَکھ چمچہٕ دوہَس ترٚیہ لِٹہ چینہٕ ستی گڑھِ ٹھیک۔

کرٕ ہُن تیل تہٕ گور ژٕ کپ آبَس منز گڑ بکناوِتھ تہٕ ٹھنڈٕ کرِتھ چینہٕ ستی سپدِ ماہواری ہُنٛد نظام ٹھیک۔

سردی لگنہٕ کِنہ اگر ماہواری بند آسہِ گأمژ ژٕ چمچہٕ نوٗن گرم آبس ستی ملناوِتھ ترٚیہ ژٕ ورِ لِٹہ چینہٕ ستی گڑھِ ماہواری ٹھیک۔

جاویٖذ پوڈر دوٚدَس منز گڑ بکہٕ ناوِتھ چینہٕ ستی چھےٚ بند ماہواری یَلہٕ گڑھان۔

دوٚیِم زنانہٕ دودیُس اُمس ژٕ ٹھ چھُ تڑ اوان سُہ گوٚ ولیکوریا۔

ماہواری نہٕ سپدٕنۍ

ماہواری نہٕ سپدنس چھِ وارِیاہ وجوہات یَتھ منٛز بچہٕ دأنۍ نہٕ آسنۍ یا بچہٕ دانِہ ستۍ وابستہٕ دۆیمِن حصَن ہُنٛد تال میل نہٕ بہُن یا بچہٕ دأنۍ لوٗکٹ آسنۍ۔ بچہٕ پأدٕ سپدنہٕ پتہٕ تہِ چھےٚ کیٛنژَن رٮ۪تَن ماہواری بند روزان۔
دِماغی تناو۔ ماہواری سپدنہٕ پتہٕ سردی لگنۍ یا ماہواری سپدنہٕ برٛونٛہہ سردی لگنہٕ کِنۍ تہِ چھےٚ ماہواری سپدٕنۍ بند سپدان۔

علاج:

ا۔ مُجہٕ بیٚول، گازرِ بیٚول تہٕ میتھی بیٚول ہموزن آبس منٛز گرٮ۪کھ نأوِتھ، چھأنِتھ تہٕ ٹھنٛڈٕ کرِتھ کیٛنژَن دۆہن چینہٕ ستۍ چھےٚ بند گأمرٕ ماہواری کھلہٕ سپدان۔ اَمیُک خوراک چھُ ۵۰ پَنٛژاہ گرام دۆہَس ترٛیٚیہ لٹہٕ۔

۲۔ کرٕہُن تیل ۱۰۰ اگرام تہٕ گور ۱۰۰ اگرام ہم وزن زٕ گلاس آبَس منٛز گرٮ۪کھ نأوِتھ ییٚلہِ ژۆرِم حصہٕ روزِ ۵۰ پَنٛژاہ گرام کیٛنژن دۆہن صبح سکلے دۆدَس ستۍ استعمال کرنہٕ ستۍ گژھِ ماہواری یَلہٕ۔

۳۔ اجواین ٦٠ گرام تاوِ پٹھ تۆتھ نۆن تہٕ مرٕژ پوڈر ملناوِتھ دوہَس دوٚیہ ترٛیٚیہ لٹہِ دوٚدَس ستۍ چینہٕ ستۍ۔

۴۔ برگ نیم تازہ، تُلسی بٔیول اَکھ گلاس آبَس منٛز کرٕ بکہٕ ناوِتھ ییٚلہِ نصف روزِ، یہ چینہٕ ستۍ گژھِ بند ماہواری یلہٕ۔

<u>لیکوریا:</u>

اَتھ بمارِ منٛز چھُ زنانہٕ موٚہنوٚس جایہ سترٕ کنٛز سفید آب ہیوٚ مواد نیران ییٚمہٕ کنٛز أمی سُنٛد سورُے طاقت تہٕ ہمت ذٲیل چھےٚ سپدان۔ یہ مواد خٲرج سپدُن چھےٚ واریاہن بیٚین داد ن ہٕنٛز ژینہٕ وَن یتھ منٛز کمر دود تہٕ چھُ۔

علاج

☆ پھٹکر چھُ انفکشن دوٗر کران اوے چھُ پھٹکر آبہٕ ستۍ جایہ سترٕ صاف تہٕ پاک تھاوُن ضروری۔

☆ زٕ أملہٕ خوشک پوڈر ١٠ گرام، ماچھ اَکھ چمچہٕ ملناوِتھ دوہَس دوٚیہ لٹہِ أکِس رٕتَس استعمال کرنہٕ ستۍ۔

☆ کیلہٕ حلوٕ کیا کیلہٕ دوٚدَس ستۍ ملناوِتھ، ماچھ ملناوِتھ یا کھیر ہِشش

بنأوِتھ دوٚہَس دوٕیہ لِٹہٕ استعمال کرنہٕ ہیٚکو۔

☆ مُسرِ دال، دال بنأوِتھ یا اوٹ بنأوِتھ تمیُک چُرمہٕ بنأوِتھ استعمال کرنہٕ ہیٚکو۔

☆ شوٗنٹھ پوٗڈر ۱۰ گرام أکِس آبہٕ گلاسَس منٛز گرٛبکہٕ نأوِتھ ییٚلہِ ژوٗرِم حصہٕ موژِ، ترٛٚن ہفتن استعمال کرنہٕ ہیٚکو گرٛدِیہ بلکل ٹھیک۔

☆ نصف توٚملہٕ کَپ أکِس آبہٕ کپَس منٛز وزنأوِتھ ۱۰۰ گرام مونگ تاوِ پِٹھ توٗتھہ تہٕ پوڈر بنأوِتھ تہٕ توٚملہٕ آبس ہیٚکو ملنأوِتھ استعمال کرنہٕ ہیٚکو۔

☆ تازٕ مٔدرِ داٗن کُلیُک پن تقریباً ۱۰ گرام، کالہٕ مرژٕ گرام پوڈر کینٛژس کالس وزنأوِتھ پتہٕ دوٚہَس دوٕیہ لِٹہٕ استعمال کرنہٕ ہیٚکو۔

☆ گارِ آیچ ژوٗٹ یا گارِ آٹیُک حلوٕ چُھ فأیدٕ مند۔

☆ ٹماٹر سلاد بنأوِتھ یا سبزی بنأوِتھ۔

☆ شیشم کُلیُک پن تقریباً پانٛژہ ستہٕ گرام آبہٕ گلاسَس منٛز گرٛبکہٕ نأوِتھ ییٚلہِ تقریباً نصف روزِ، ٹھنڈٕ کٔرِتھ چینہٕ ہیٚکو تہٕ واتہٕ فأیدٕ۔

☆ پیپل کُلکی پانٛژ پنہٕ ؤتھر ژاپنہٕ ہیٚکو یا شربت چینہٕ ہیٚکو۔

☆ جافر پوشِہ کُلیُک پنہٕ ؤتھر ژاپنہٕ ہیٚکو۔

شیشم کُلئُگ پنہٕ وُٕتھر آبَس منٛز گرٛ بکہٕ ناٗوِتھ چینہٕ ستۍ تہِ چُھ لیکوریا ٹھیک گژھان۔

پرہیز:

چاے، تلٕی متۍ چیز، ماڈ آٹچ ژوٚٹ گژھِنہٕ کھینۍ۔ قبض گژھِنہٕ روزُن۔

دِل تہٕ دِہلکی دأ دی

نۆوی طریقہٕ، لسُن بسُن چُھ واریاہن بیمارین ہُنٛد بأعث تہٕ بنیوُمت۔ سانہِ کھہنگ، چہنگ ، ووتھنگ بہنگ طٔریقہٕ چُھ واریاہن فکرن تہٕ پریشائنین ہُنٛد وجہ۔ ٹینشَن ، تناو، ڈپریشن، طمع، ازروُن، دیکھا دیکھی، بےٚ شرمی ، بےٚ حیأیی چھ نوِ زمانکی دین امہِ کِنی چُھ سانین رأژن ہنٛد نیٚندرتہٕ دوہَن ہُنٛد آرام کوفور گوٚمُت۔

اَسہِ یوٚس بےٚ قرأری تہٕ بےٚ چینی چھےٚ سو چھنہٕ صرف پننہٕ آسنچ بلکہ پیٚنہ ہنٛدِ آسنچ۔ یُہوے چُھ وجہ زِ أسی چھ دِلہِ کہن دادین منٛز مبتلا سپدان۔ دیکھا دیکھی منٛز چھ أسی پنٕن دُنیا بساونہٕ خأطرٕ یا بناونہٕ خأطرٕ پژ بتھ کانٛہہ جأیز یا ناجأیز طریقہٕ تہٕ وَتہٕ اختیار کران ییٚمہِ کِنی أسی کمسےِ کالس منٛز امیر چھ ہینٛزی یَرٛہان یُتھ زَن سأنی حاجت تہٕ حوس دوہَن منٛز پوٗرٕ سپدَن ۔ یِہ کران کران تہٕ سونچان سونچان چھ أسی دلہٕ کہن دادین منٛز مُبتلا سپدان۔

دِل راوُن: دِلچ دُبرارے تیز سپدٕنی ،عاؔرق پھٹُن ، کامہِ کارَس ستیٚ دِل نَہٕ لگُن ، شاہ کھالنَس والنس منز مشکل سپدُن وغاؔرٕ چھ اِمکی علامَتھ ۔ اِمہِ دادِ ٚیک شکار چھ زیادٕ سوچن واٗلی یمن دولت جاٗیز یا نا جاٗیز طریقو حاٗصل کرنٕچ دَوچھےٚ لُجمٕژ ۔ ڈاکٹر، وکیل، منسٹر تہٕ بڈٕ ہن افسَرن علاوٕ چھ بڈٕ ی انڈسٹریل سربراہ وغاؔرٕ اَمیُک شکار سپدان یمن حوس تہٕ حاجت جنون ،کس حدَس تام ناٗلی چھ آسان گمتیٚ ۔ سیاست دان یم پننہِ کُرسی رَزٕ چھ یَژھان کرنہٕ تہٕ تمہِ راونُک خوف چُھ یمن پژٕ ہتھ وزِ پریشان تھاوان ۔

<u>دِلہِ کہِ دادِکی علامژ چھےٚ تہٕ تھہِ پاٗٹھی</u> :

۱۔ پوٗرٕ ہندٕ رنہٕ ہین ۔

۲۔ اَتھن کھورَن واے یُن ۔

۳۔ زیادٕ تھوٚ دشاند تھوُن ۔

۴۔ بار بار ژاس ینٕی ۔

۵۔ شَہہِ کھالُن والُن مشکل گژھان ۔

۶۔ کمےٚ کاٗم کرنہٕ ستیٚ زیادٕ تھکاوٹ

۷۔ زیادٕ عأرق یُن۔

۸۔ سینس دَگ، بےٚ ہوش سپدُن۔

۹۔ کھورَن ورٕم، دِلچ دُبرارے تیز سپدٕنۍ۔

علاج

گوڈنتھے چُھ وَسہٕ واس، پریشأنی تہٕ ٹٲٹھن شٕمن نش دوٗر روٗزِتھ حکیمس یا ڈاکٹرس مشورٕ ہیوٚن تہٕ تتھ پیٹھ عمل کرٕنۍ ضروری۔

• دِلہٕ کِس دأدی وألِس چُھ أکِس سمبٹ پروگرام پیٹھ پٔنُن ووتھٕ بیٹھ، کھیوٚن چیوٚن، پھیرُن تھورُن یا اَکھ ٹائم ٹیبل بناوُن تہٕ تتھ پیٹھ سختی سان عمل کرٕنۍ۔

مارننگ واک یعنی صُبحُک یر۔

دوہ دِش ورزش کأنسہِ زانکار سٕنز نگرأنی منز۔

مقرر کری متِس وقتس پیٹھ کھیوٚن چیوٚن۔

ماز، تھٔنی، ٹھوٗل، گیوٚ، چربی دار کأنہہ چیز ترک کرُن۔

تولمُت کھٮ۪ن، زیادٕ مصالحہٕ دار کھٮ۪ن، سگریٹ، شراب، چاے، کافی منأہی۔ نوٗن بلکل کم۔ موٚٹ اگر آسہِ وزن کم کرُن ضروری۔

لاپچ ، خود غرضی، دھوکہٕ، لڑایہ جھگڑٕ، شرارت چھ دِٕلکی دأدی زیادٕ ووتلاوان۔

٭ ۴۰ ؤری وأنَس سپدنہٕ پتہٕ گژھِ مٔدریر بلکل کم کرُن تہٕ چربی دار کھین، تھٔنِز، گیوٕ بلکل ترک کرُن۔

ڈٔوٗنی تہٕ بادام گژھن ہَفتَس منز اکِہ دوہ استعمال کرٕنی۔

سفید ژنڈُن تہٕ ذہرمُر گژھِ صاف کِنہ پپٹھ ٕ گہتھ اَکھ اَکھ رَژھ دِلہٕ چہ جایہ بیٚہ پنہ زیوٚ مَتُھن۔

بُتھ چھُ دِلُک آئنہٕ

جوان زنانَن کیو مردَن چھُ بُتھس نوٗر پژ یڈان ۔ ییٚلہِ تِم پننہ جوانی پانہٕ راۓ چھ کرَن، غلط صحبتس منز پننہٕ ستۍ کم کم جوان تہٕ جوانیہ ناکارٕ گژھان ۔ غلط کامہٕن ہنٛدی شکار سپدَن وٲلی تہٕ غلط سوچ پانہٕ ناوَن وٲلی کم کم نُندہٕ باٮ۪ٲنی چھ ژھوٚژ کاٮ۪ٲنی بَنان ۔ چرس، گانچہٕ، افیم، بژاون شگر چھ غلط صحبتُک اثر تہٕ ایجاد ییمن کمزور حوصلہٕ والیٚن چھ امہ کارٕنی شکاری اُچھ کٔڈی کٔڈی ژھانڈان آسان ۔ سون بُتھ چھُ سوٗرے اندرِم حال نیٚبری وَنان ۔ یہ چھےٚ اندرِم رونق تہٕ اندرِمہ غلاظتُک آئنہٕ ۔ صاف تہٕ پاک خیالات بوٚرُت انسان چھُ بارونق، پژ بزلان تہٕ یہ چھُ مقناطیسی کشش پاٚدٕ کران ۔ امی ہنٛدِس سونہٕ بُتھس ییٚلہِ یاوَن وِی یا جوانی ہنٛز باقے عمل چھےٚ سپدان تِم تہِ چھ شوٗبان تہٕ سجان ۔ اَتھ برعکس چھُ بدکردار، بدمعاش تہٕ بدخیالو ستۍ بٔرِتھ انسانَن ہنٛدِس بُتھس نحوست پژ یڈان ۔ مند چھ تہِ چھےٚ بُتھس انسانَس ستۍ

صحبت کرٕنس مند چھان۔ گویا سائٕنس بُتھس رونق بخشن وول چُھ
أندرِم خیالات۔ بُتھ نیٚبرٕ شیرٕ پأرنہٕ خأطرٕ گژھِ اَکھ چمچہٕ گلسرین گرم
آبَس منٛز ترٛاوِتھ بُتھس اَمیُک بَہہ دیُن۔ اَکھ تولیا کلَس پیٚٹھ تھأوِتھ
گژھِ یہ آبہٕ بانہٕ بُتھس بونہٕ کِنہٕ رٹِھن تہٕ دٲہَن پندٲہَن منٹَن بَہہ دِنہٕ
پتہٕ گژھِ تولیا سٟتۍ بُتھ ووتھراوُن۔ صابن گژھنہٕ امہِ وزِ استعمال کرٕنۍ۔
أنہٕ وُچھتھ باسِ توٚہہِ پأنس تہٕ فرق تہٕ رونق۔

مۆٹ انسان چھُ بیمار ٕبن ہُنڈ آگُر

موٚچر آسُن گوٚو چربی زیادٕ آسٕنۍ ۔ چربی چھےٚ واریاہن بیمار ٕبن ہُنڈ
وجہ۔ امہٕ کِنۍ چھُ بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، تھکاوٹ، زنانَن منز لیکوریا،
ماہواری پیٹھ کنٹرول نہٕ روزُن ، شانٔش ، بچہٕ نہٕ ٹھہرُون (ڈمب نہٕ
لگُن)، وزَن زیادٕ گژھن، وزَن بڑنہٕ کِنۍ اٚڈجن دَگ وغارٕ وغارٕ۔
دِلکی دأدی چھِ موٚٹِس انسانَس پیٹھ حملہٕ کران تہٕ حأوی سپدان۔
چربی چھےٚ کالسٹرال بڑنُک اَکھ وجہ امہٕ علاوِ چھِ ماز، اٚلوٕ، گھیو، تلٕی ہتی
چیز، جسمأنی محنت کم کرٕنۍ ،مٹھأےِ، کیلہٕ، کھنڈ تہٕ کھنڈٕ دار چیز، دوٚہَس
زیادٕ وقتس شونگُن ،ضرورتہٕ کھوتہٕ زیادٕ کھینہٕ سِتی ،ہضمت ٹھیک نہٕ آسنہٕ
کِنۍ ،نرِزنگہٕ کم ہلاونہٕ کِنۍ ، ورزش ہٕنزٕ کمی، محنت کم کرنہٕ کِنۍ۔
أسی یہِ کینژٕ ھاہ کھیوان چھِ تمیُک أخری انجام چھُ مَل یُس قبض
آسنہٕ کِنۍ یڈکیوٕ أندرمَن منز جمع چھِ روزان تہٕ اَسہٕ چھُ گژھان وِتچھرَس
ہُر بر۔ لہٰذا اگر یمن سارِنے پریشانٔین تدوُرک چھُ کرُن، اسہٕ چھُ گوڈٕ

قبض کنٹرول کرُن۔ معدِ گرٛ ڈھِ نرم روزُن تہٕ معدَس ہِتہ أندر من گرٛ ڈھِ مل نبر کڈنٕچ صلاحیت آسنٕ تہٕ عادت بدستور آسُن۔

علاج

ا۔ ورزش چھےٚ وٕتھٕس انسانَس چرب کُملاوُنس منٛز مدد کران۔

۲۔ کَریلہٕ رَس۔ لیٖمبہٕ رَس تہٕ لأررَس چھِ چرب کوٚ ملاوُنس منٛز مدد کران۔

۳۔ نوٗن گرٛ ڈھِ بلکل کم کھیوٚن۔

۴۔ اَکھ گلاس کرٛ ہنہٕ چتٕک رَس (کانٛہ ترَس ترٛ وومُت)

اَکھ چمچہٕ ماچھ مِلناوِتھ چینہٕ ستیٖ چُھ چرب وَسان۔

۵۔ نصف گلاس پالکہٕ رَس لیوٚمب ملناوِتھ۔

۶۔ لیٖمبہٕ قہو، قہوٕ چایہ منٛز لیٖمبہٕ رَس گوٚ ویعنی لیٖمبہٕ قہوٕ۔

۷۔ کروتھ دال دوہ دِش کھینہٕ ستیٖ۔

۸۔ بتہٕ کم تہٕ سلاد زیادٕ۔ (سلاد گوٚ وٹماٹر، لأر، گازرِ، مُجہ، گنڈٕ)

۹۔ ۵ گرام فلفل دراز پوڈر بناوِتھ أکِس ماچھ چمچس ستیٖ ملناوِتھ استعمال کرنہٕ ستیٖ چُھ چرب وَسان۔

نِندٕر

نٮ۪ندٕر زیادٕ یِنۍ:

جسمأنی تھکاوٹ آسنہٕ کِنۍ، آلرٛ یِنہٕ کِنۍ، موکل آسنہٕ کِنۍ، زیادٕ کھٮ۪ن کھٮ۪نہٕ ستۍ، کانٛہہ نشہٕ کرنہٕ ستۍ، مردانہٕ طاقت ضایہ کرنہٕ کِنۍ۔

علاج

زٕ گلاس گرم آبَس منٛز ۱۰ گرام بأدیانہٕ گڑٕ بکہٕ نأوِتھ یِیلہِ سُہ ژھۄرِیُم حصہٕ روزِ زٕ زٕ چھچہٕ صُبحن شامن نۄنہٕ رَژھ ملناوِتھ أکِس ہفتَس چٮ۪نہٕ ستۍ گژھِ زیادٕ نٮ۪ندٕر یِنۍ ٹھیک۔

نٮ۪ندٕر کم یِنۍ:

أکِس صحت مند انسان سٕندِ خأطرٕ چھ أٹھ گھنٹہٕ نٮ۪ندٕر یِنۍ ضروری۔ نٮ۪ندٕر چھےٚ جسمأنی کِنہٕ ذہنی تھکاوٹ دۄر کرنُک أکھ بہترین یِلاج مگر انسان یِیلہِ شونگنچ کۄشش کران أمِس چھےٚ دُنیچہٕ سارے پریشأنی یِہ یاد پیوان تہٕ پننین مشکلاتن ہُند حل ژھانڈان ژھانڈان نٮ۪ندٕر غأب

گرٕژھان ، دوہ دِش پننِس مسلَن ہُنٛد حل سونچان سونچان چُھ أمِس یہِ اَکھ عادت بنان۔ پریشأنی دَل دِوان دِوان چھےٚ أمِس اَکھ نٔو پریشأنی نألِ گرٕژھان زِ مےٚ چھنہٕ نیٚندرٕ ریوان۔ امہٕ خأطرٕ چُھ یہ نیٚندرِ دوا استعمال کران مگر یمِو ستی چِھ أمِس نوٚ نوِ پریشأنیہٕ نألی گرٕژھان۔

علاج

☆ شونگَن وِزِ گرٕژھِ اَکھ گلاس گرم دوٗد استعمال کرُن ، دُہچہ پریشأنیہٕ گَرٕژھن شونگَن وِزِ مُشراونہٕ ، دوٚہَس گرٕژھِ کانٛہہ نتہٕ کانٛہہ ورزش ضرور کرٕنی۔

نیٚندرٕ ریٚنہٕ خأطرٕ چھ واریاہ یلاج۔ امہٕ ، زامتِس دوٗدَس منٛز لیٚمبہِ رَس ، کرٕہُن مرٕژ اَکھ گرام ، بأدیانہٕ پوڈرٕ زٕ گرام ، اَکھ چمچہٕ ماچھ استعمال کرنہٕ ستی چھےٚ میٹھ نیٚندرٕ ریوان۔ گازرِ رَس اَکھ گلاس شونگَس وِزِ چیٚنہٕ ستی تہِ چھےٚ نیٚندرٕ میٹھ یوان ، ژٔونٛٹھِ موربہٕ ، تلہٕ پتھٕ تِلہٕ مألِش۔

❁

بوٚچھِ

یٚمِس بوٚچھِ چھےٚ لگان تِمِس چھُ معدٕ ٹھیک کاٗم کران ۔ بوٚچھِ لگنِس یانہٕ لگنِس چھِ کینٛہہ خاص وجہ آسان ۔ییٚلہِ اَکھ شخص بیمار چھُ سپدان تِمِس (بیمار گژھنس کانٛہہ تہِ وجہ آسِہ) تِمِس چھےٚ بوٚچھِ کم لگان ۔

قبض آسُن ، ورزش نہٕ کرٕنی ، زیادٕ سگریٹ نوشی یا شراب نوشی یا بیٚیہ کانٛہہ نشہٕ یا یِیمِہ ساتہٕ سون جسم کانٛہہ چیز کھیوٚن یا چیوٚن چھُ منگان تہٕ سُہ چھُنہٕ تِمِہ وقتہٕ میسر سپدان ، مأل چھُ پھُٹان ۔ گویا وقتس پیٹھ کھین چین نہٕ میلُن یانہٕ کھیوٚن تہِ چھُ سانہِ بوٚچھِ نہٕ لگنُک اَکھ وجہ ۔

سائنس کھنٛنس چنٛنس منٛز یِم مصالحہٕ جات ورتاونُک سلسلہٕ چھُ چَلان تِم مصالحہٕ چھِ بطورِ ادویات الگ الگ کاٗم کران ۔ تِم چھِ سانہِ خوراکِکی گرم ، سرد ، بأدی ، تأثیر ٹھیک کران ۔ کینٛہہ مصالحہٕ چھِ یڈٕ منٛز جمع سپدَن وول بأدی ہوا (گیس) خأرج کرنَس منٛز مدد کران تہٕ کینٛہہ مصالحہٕ چھِ خوراک شرٛ و پراوَس منٛز مدد کران ۔ بوٚچھِ لگنٕی یانہٕ لگنٕی یا کم لگنٕی یا زیادٕ لگنٕی یا معدَس منٛز گیس جمع سپدنہٕ خأطرٕ چھِ الگ الگ تأثیر وألی مصالحہٕ ، موٚہ یا باقٕے باقٕے چیز دٔستیاب یِم استعمال کٔرِتھ أسی پنٛنِس

صحتس رأچھ ہکو کٔرِتھ۔

امرٕ د چھُ یڈ منز بنیوٗمُت گیس خاًرِج کران تہٕ نوفو گیس چھُنہٕ بنان۔ گیس بنُن چھےٚ اَکھ سو عمل یوس سائنس خوراکس معدَس منز کیمیائی عمل سپدنَس دوران پأدٕ چھُ سپدان یتھٕ پأٹھی پریشر کُکرس منز کانٛہہ چیز پاکناوَنس دوران عمل چھےٚ سپدان یتھے پأٹھی چھُ سائنس معدَس منز ناردَزان آسان تہٕ کیمیائی عمل چلان آسان تہٕ اوَے چھ پریشر بنان روزان۔ کُنہ ساتہٕ چھُ یہ ڈاکر بنتھ تہٕ کُنہ ساتہٕ گیس بنتھ نبر نیرنچ وَتھ ژھانڈان۔ کُنہ ساتہٕ ییلہ نہٕ گیس خاًرج سپدِ یہ چھُ یڈ دأدِس تہٕ دلہٕ کِس دأدِس تہٕ ووتلاوان۔ یُہوے گیس خاًرج کرنہٕ خاًطرِ گرٛ ڈھِ أدرک تقریباً ۶ گرام نیٚگ نیٚگ کٔرِتھ نوٗن مرٕژ وانگن رَژھ مِلناًوِتھ کینٛہہ غذا کھینہٕ برٛونٛہہ استعمال کرٕن ، گیس گرٛ ڈھِ نہٕ پأدٕ۔ اجواین ، رونگ ، کالہٕ مرٕژ ، بأدیانہٕ ، لیٚدر ، شونٛٹھ چھِ گیس خاًرج کرنَس منز مدد کران۔ ٹماٹر چھُ بوچھِ بڈراوان۔ تمبرِ آب یعنی ۳۰ ژتجی گرام تمبر أکِس آبہٕ گلاسَس منز کالے ترَس تراًوِتھ صُبحے موٚٹھ دِتھ چینہٕ ستیٚ چھُ مأل کھُلان۔ اَکھ کپ کرٛہُن چینہٕ ۳ گلاس آبَس منز گرٛ یکہٕ ناًوِتھ تمہٕ پتہٕ چھاًنتھ چینہٕ ستیٚ چھےٚ بوچھِ کم گرٛ ھان۔

خوبصورتی بڈ راونک نُسخہٕ

خوبصورتی چھےٚ دِیہ سُند دیُن یُس سماجس منٛز عزت تہٕ شان شوکت چھےٚ بخشان، کانٛہہ تہٕ خوبصورت چیز ییٚلہِ تہٕ نظرِ گژھان چھُ واہ واہ کرنہٕ ورأے پِھنہٕ ہہٕکان روٗزِتھ۔ خوبصورتی چھےٚ نیٚبرِم کیٚو أندرِم دوشوٚے اَکھ أکس ستیٚ واٹھ تِکیازِ ییٚلہِ أندرِم سسٹم ٹھیک آسہِ تیٚلہِ روزِ نیٚبرِی کنٛزِ تہٕ رونق۔ اگر اندرکنہِ تانَس کانٛہہ کمزوری یا تکلیف آسِہ سُہ ہاوِ بُتھِ پیٹھے زِ أندرٕ چھےٚ کیٚو ستام کمی۔ نیٚبرِم وُستہٕ خان، نِرزنگہٕ، أچھٕ نَس، کَن تِمن ہنٛز بناوٹ، سجاوٹ، رَکھ رکھاو، شیٚرِ پأرامہِ خأطرٕ چھِ از دوشوٚے زنانہٕ کیٚو مرد کرٕیشان۔ أندرِمہِ خوبصورتی منٛز چھِ سوچنُک، سمجھنُک، بولنُک، چلنُک طریقہٕ۔ گَتھن منٛز میچھر، آواز مٕدرٕ وغأرٕ ہیکَو أسی اَکھ أکس ستیٚ ووتھہٕ بیٹھ کرِتھ زیادٕ بہتر پأٹھی سمجِتھ۔

اگر أکس انسانَس (زنانہٕ یا مرد) شکلِہ نُنٛد بون تہٕ آسِہ مکر ووتھ بیٹھ آسبس غلط انسانن ستیٚ تِمی سُنٛد سوندر آسنُک مطلب تہٕ مقصد چھُ گژھان فوت۔ خوبصورتی چھُ مول صِرف حیابند، شرم دار، رٕژ صحبت

والین تہٕ آسن والین منز۔ بےٚ حیا، بےٚ شرم، بد کردار دوستن یا وٲسن ستی صحبت چھےٚ خوبصورتی پیٹھ اَکھ داغ تہٕ اَکھ لعنت۔ اَتھ برعکس اگر اَکھ کرٛہُن انسان تیٚمِس ناک نقشہٕ برابر آسن تہٕ نہٕ، آسہ رِتین ستی ووتھہ بیٹھ، عاقلن ستی ووتھہ بیٹھ، مندرن، مشیدن، روحٲنی محفلن یا بزرگن منز آسہ ووتھان بِہان، سُہ چھُ پزٕی پٲٹھۍ سوندر۔ کُس چھنہٕ یژھان خوبصورت بنُن یا باسُن۔ اَز چھُ اِسہ اوٚند پوٚکھتن سوندر بناونہٕ خاطرٕ ذال وہرٲ وِتھ ژھاران۔ ٹیلی ویژن، ریڈیو، اخبار وغیرٕ چھ سوندر بننٛک سامانہٕ کنان، وَنان تہٕ ووکھنے کران۔ اَدٕ کریم، اَدٕ پوڈر، اَڈٕ دواتہٕ اَڈی بدن پٲراونک سوز وِسامانہٕ۔ لیکن یم سٲری چھ بےٚ وقوف بناوان تہٕ اَسی چھ بنان۔

یُس پننی خوبصورتی پزٕی پٲٹھۍ قایم تہٕ بڑراوُن آسہ یژھان تٔمس پزٕیمن کینژن کتھن ہُنڈ خیال تھاوُن۔

١۔ قبض گژھِنہٕ روزُن۔ اِمہٕ خاطرٕ گژھِ پزٕ ہتھ ہفتہٕ اَکھ دوہ مقرر کٔرتھ ہلیلہٕ ذرد پوڈر زٕ چمچہٕ شامس شونگنہٕ برٛ ونٛہہ کھیوٚن۔

٢۔ کھنٛبس ستی گژھِ سلاد یعنی مُجہٕ، گازرٕ، ٹماٹر، لٲر، گنڈٕ بند گوپھی،

پھۄل گوبھی، چوگندر ضروری استعمال کرُن بلکہٕ گژھِ نصف یڈ امی ہٕستی برٕنی۔ سلاد چھے بُتھِچ رونق تہٕ خوبصورتی بڈراوان تہٕ قائیم تھوان۔

۳۔ لیٖد رِژ پٹیٖنٛ بناۄِتھ یا سبزی منٛز استعمال کرنہٕ ستی چھُ جسمُک رنگ تہٕ رونق قائیم روزان۔

۴۔ گرم آبس منٛز گژھِ اَلوٗ گرٛبکہٕ ناوُن تہٕ تمہِ پتہٕ تمی آبہٕ ستی بُتھ چَھلُن۔

۵۔ بُتھس گژھِ اَکھ ژٕ چمچہٕ ماچھأ کس دون گھنٹن مُتھتھ تھاوُن تہٕ تمہِ پتہٕ بُتھ چَھلُن۔

۶۔ ژٕ چمچہٕ لیٖدرٕ، ۵ چمچہٕ بھیسن، ژٕ چمچہٕ کأشُر تیٖل یکوٹہٕ پیسٹ بناۄِتھ گژھِ بُتھس مُتھتھ تھاوُن تہٕ اَکہٕ دوٚیہ گھنٹہٕ پتہٕ بُتھ چَھلُن۔ اگر اَتھ ستی عرق گلاب تہٕ مِلناوِسہٕ روزِ زیادٕ بہتر۔

۷۔ صابنہٕ بدلہٕ گژھِ صابنہٕ ہٕنٛدی پأٹھی مُلتان میٖژ استعمال کرٕنی۔

۸۔ مورٕبے آملہٕ اَکھ دانہٕ تقریباً ۴۰ گرام گژھِ دون ترٛین رَتن لگاتار استعمال کرُن۔

۹۔ گازرِ رَس ڈوڈ گلاس صُبحن تہٕ اَڈ گلاس شامس استعمال کرنہٕ ستی چھُ

مُسلہٕ ووزلان تہٕ نرم تہٕ ملایم روزان۔

۱۰۔ لیٚمبی رَس بُتھس مَتھن تہٕ گھنٹہٕ دوٚیہ گھنٹہٕ پتہٕ بُتھ چھلُن چھُ اَکھ بہترین نُسخہٕ۔

۱۱۔ ٹماٹر رَس، مُجہ رَس، اَر رَس، گلاب عأرق یِم سأری ہم وزن تقریباً زٕ زٕ چمچہٕ یکوٹہٕ رلأوِتھ گژھبس لیٚمبی رَس تقریباً اَکھ چمچہٕ، لیٚدرِ پوڈر 1/4 چمچہٕ، 1/4 نوٗنہٕ ورأے تھٔوِنی۔ یِمن سارِنے چیزن پیسٹ بنأوِتھ گژھِ بُتھس مٔلِتھ تھاوُن تہٕ گھنٹہٕ کھٔنڈی گژھِ گرم آبہٕ بُتھ چھلُن تہٕ تمہ پتہٕ گلسرین تہٕ گلاب عأرق یکوٹہٕ ملنأوِتھ بُتھس مألش کرٕنی۔ بُتھ گژھِ پرٕ ون تہٕ نوٚن۔

امہ علاوٕ چھ وارِیاہ تجربہ کرنہٕ آمٕتی یِیمہ سٕتی أسی پٔنٕنی خوبصورتی بڑأوِتھ ہیکو۔ توملہٕ چھٔلِن ووٚنی، دودٕ بَہہ، ناریل آب دوہَس دوٚیہ لٹہٕ بُتھ چھلُن۔ کسٹرایل تیلس منٛز بھیسن رلأوِتھ بُتھس مٔتھِتھ تھاوِنہٕ سٕتی تُلسی وٕتھرن ہُنٛد رَس تہٕ لیٚمبی رَس ہموزن یکوٹہٕ ملنأوِتھ بُتھس مٔتھِتھ تھاونہٕ سٕتی گھنٹہٕ کھٔنڈی بُتھ چھلُن یِموٚ منٛزٕ یُس تہٕ کانٛہہ نُسخہٕ عملہٕ أنوٚ سہ بناوِ سوندر تہٕ سوندر مال۔

وُٹھ

پھٹۍ متۍ وُٹھ۔ وُٹھن پٹر لگنۍ، کرٕہنۍ وُٹھ

یلاج:

ا۔ شونگنہٕ برٕ وٕنہہ کاشرِ تیلچ وُٹھن تہٕ تۄنس مالِش کرٕنۍ۔

۲۔ دیسی گیو ڈوڈ چمچہٕ نونہٕ رَژھ ملناوِتھ وُٹھن تہٕ تۄنس (نٲفہ ہیٚنزِ جایہ) مالِش کرٕنۍ۔

۳۔ گلسرین دوٕیہ لِٹہ دوہَس وُٹھن مُتھتھ تھوٕنۍ۔

۴۔ صُبحن شامن پانژ پانژ گرام بادام گوجِہ کھینہٕ ستۍ۔

۵۔ اگر وُٹھن پتر آسہ لۄچرٕ مُسلہٕ ورق آسَن ووتھان سبز آلہٕ پوڈر بناوِتھ تھنہٕ ستۍ ملناوِتھ دوہَس اکہ دوٕیہ لِٹہ کم کھوتہٕ کم ستَن دوہن استعمال کرنہٕ ستۍ۔

۶۔ اَکھ چمچہٕ دود، اَکھ چمچہ ملاۓ یکوٹہٕ چمچہٕ ستۍ ملناوِتھ۔ اگر کونگہٕ رَژھ تہٕ آسہ سُہ ملناوِتھ وُٹھن مالِش کرنہٕ ستۍ چھِ وُٹھ ووزٕلۍ تہٕ نرم روزان۔

۷۔ دود ژور پانژ چمچہٕ۔ گلاب پوشہٕ وٕتھر پانژ دَہ یکوٹہٕ پستہ، بادام گوجِہ ژور پانژ پیسٹ بناوِتھ گرٕ ھِ وُٹھن مُتھتھ تھاوُن۔

۸۔ شونگَن وزِ گرٕ ھِ وُٹھن دیسی گیوٕ چ مالِش کرٕنۍ۔

۹۔ گرم ژوچہ تاوِ پیٹھ گیوٕ مُتھتھ یُس گیو پرٕ یڈان روزِ تمہ گیوٕ چ مالِش گرٕ ھِ وُٹھن کرٕنۍ۔

تلہٕ پتھن نار گنڈُن

مےٚ اوس بابہٕ صأب وَنان زنگن چھم ہوٚنی لمان۔ زنگن ہاٚ چھم پیچھ یِوان، تلہٕ پتھن چھُنم نار گوٚنڈُمت ، وأنج ہاچھ وُہان۔ بہٕ اوسُس اَسان۔ زنگن منز چھا کینہہ أندرَم پیچھ ہِن مگراز ییٚلِہ مےٚ پانَس منز یِمہٕ علأمژ لبنہٕ آیہ مےٚ توٚر فکرِ زِ سُہ اوس صحیح وَنان۔ یِمہٕ علأمژ چھےٚ یا تہٕ گُنہ دادچہ یا بُجرِ چہ۔ بہرحال ییٚمہِ تہٕ وجہ کنٛی آسن یلاج کرُن چھُ ضروری۔

علاج:

ا۔ گرم آبہٕ لیٹرس منز گرٛھن زٕ چمچہٕ کاشُر تیل تژ أتھ امی آبہٕ ستی کھور چھلٕنی، پانژن ستَن منٹن گرٛھن کھور سنگ پالیس ستی رگڑاوٕنی۔ اَکھ گرٛھن کھور صاف بٔیہ ژلِہ نار ووُتھن۔

۲۔ زیچھِ اِلہ ہنٛدِ أندرِمہ بیٛأٹی دارِ حصہٕ کھورَن رگڑاونہٕ ستی چھُ نار ووُتھن ژَلان۔

۳۔ کَریلہٕ پن آبَس منز پیٖستھ لاگنہٕ ستی یا کھورَن مأنز لاگنہٕ ستی امہٕ

کُلیُگ بامن رگڑاونہٕ ستی۔

۴۔ کیتِر کالے آبَس منٛز وُزناوِتھ صُبحے صُبحے چینہٕ ستی۔

۵۔ دانہٕ وَل پوڈرتہٕ کھنڈ رَژھ یکوٹہٕ ملناوِتھ دوہَس دوِیہ ترٛیِیہ لِٹہ پھکھ کھینہٕ ستی۔ تھنُک کھچِچہ کھنڈ رَژھ ملناوِتھ کھینہٕ ستی چھُ کھورَن ناروٕ تھُن بند گژھان۔

آم تہٕ خولہٕ

آم چھُ سانِین أندرمن منٛز پلَن وول سہ کیوٚم یُس یمن أندرمن منٛز پیُن گژتہٕ چھُ بناوان تہٕ بچہٕ کشی تہٕ چھُ کران۔ کُنہ ساتہٕ چھُ یہ مَل جایہ کِنی نبر تہٕ نیران۔ أسی ییلِہ آمہٕ دوایم کیٚمی نبر کڈنہٕ خأطرٕ چھ کھوان یم چھ ملَس ستی نبر نیران مگر نُوی ہٕنی چھنہٕ کم گژھان۔ کھنبس چنبس منٛز رَژھا بدلاو کرِتھ ہکو أسی یمو نشہ تہٕ یمن ہٕنڈ بوٕ اثراتو نشہ بچِتھ۔

علاج:

بیمارس گژھِ کالہٕ ہلکہٕ غذا دیُن۔ بہتر روزِ دلیا دیُن، دوٚیمہ دوہ صُبحے جلابہٕ دیُن۔

عقل تہٕ یاداشت ٹھیک کرنُک نُسخہٕ

دوا بغاَر یلاج:

صُبحے آفتاب کھسنہٕ برٛونٛہہ نیٛندرِ ووتھنہٕ ستی چھ دِل پھولان، وأنس ہُران تہٕ أکِس کامہِ دوہَس دون دوہَن ہنٛز برکت سپدان۔ صُبحُک شبنم چھُ آبِ حیاتُک تأثیر تھاوان۔ یادتھأوِو دُنی اچھ اَکھ عأنہٕ، أسی یٖیمہٕ نظرِ اَتھ وُچھو تمی نظرِ وُچھِ یہ واپس۔ اَسان اَسان وُچھو تہٕ دُنیاہ باسہِ رحمت، وَدان وَدان روزو یہ دُنیا باسِہ زہمت۔ یہ لأنہٕ لیٛکھتھ آسہِ تہٕ چھُ لوٗنُن۔ وَدان وَدان لونو توتہِ چھُ لوٗنُن، اَسان اَسان لونو توتہِ چھُ لوٗنُن۔ ٹینشن تہٕ پریشأنی چھےٚ سارِوٕے کھوتہٕ بٔڈ بیمأری۔ اَمیُک یلاج چھُ صرف خوش روزُن۔ دوہ دِش سرٛان کرُن، منٛزٕ منٛزٕ تیلہٕ مألِش کرٕنی چھ آلرٛشہٕ تہٕ غنودگی ژٕلراوان۔

صُبحُک سأر چھُ روح تازٕ کران تہٕ اِمہٕ ستی چھُ اَسہِ آکسیجن حأصل سپدان یُس زندگی تہٕ زندٕ روزنُک اَکھ اہم جُز چھُ۔ زندگی گژھِ أکِس سبٹ کرِی مِتِس پروگرامَس تحت بسر کرٕنی۔ اچھ پرٛ بتھ کانٛہہ

کأم گژھِ مقرر کرِی مِتِس وقتس پتھے کرِنی۔

صُبحے اَتھہٕ بُتھ چھلِتھ تہٕ امہِ بانس منز کالے تھونہٕ آمتی آبس زٕ گلاس چینہٕ سِتی سپدِ یڈ پوٗرٕ صاف۔ قبض گژھِ دوٗر۔ اگر یَڈ صاف کرنُک چار آسِنہٕ آمُت توِتہ گژھِ زٕ منٹ کموڈس پتھ بہُن۔ مل دوٗر لگاونہٕ بغأر گژھِ نہٕ نیرُن۔ زور لگاونہٕ سِتی چھےٚ بواسیری سپدان۔ پرٛتھ کامہِ خأطرٕ گژھِ وقت مقرر کرُن تہٕ اَتہ پتھ عمل کرِنی۔ کأم چھےٚ پانے سپدان۔ یِتھہٕ پأٹھی مقرر کرنہٕ آمتِس وقتس پتھ یَڈ صاف کرنہٕ خأطرٕ باتھ روٗم گژھنہٕ سِتی چھےٚ پانے کُنہ زور لگاونہٕ ورأے یَڈ صاف سپدان۔ اگر کُنہِ وجہ کِنی یَڈ صاف گژھِ نہٕ توِتہ گژھِ کموڈس پتھ ضروری دوٗن ترٛین منٹن بہُن۔

سونچنہٕ سمجھنُک ماد پأد کرنہٕ خأطرٕ گژھِ جان جان عألمن ہنٛزٕ کتابہٕ پرٛنہٕ تہٕ تِمن سِتی ووتھہٕ بیٹھ کرنٕچ کوٗشش ضروٗر کرِنی۔ پأٹھ، پوزا، نماز، عبادت کرنُک چھ سانہِ بزرگو وقت مقرر کٔرِتھ تھوٗمُت۔ تتھی پتھ گژھِ سختی سان عمل کرِنی۔ فاقہٕ یا روزٕ گژھن پوٗرٕ عقیدت سان درِنی۔ کم سے کم گژھِ اکہِ دوہ اکھ رَژھ کأم کرنُک عادت بناوُن۔ سُہ دوہ گژھِ

بےٚ کارزانُن ییٚمہٕ دوہ نہٕ تِہۍ اَکھ رِژ کأم کرِو۔ زنانہٕ تہٕ مردَس میُل کرنَس گژھِ اَکھ دوہ مقرر کرُن تہٕ تمہٕ دوہ بغأر گژھِ حوَسن کلہٕ ژٕٹُن، پتُن دِل تہٕ دماغ گژھِ کازِرٕٹُن۔ یم دوشوَے گژھن پنِنہٕ کنٹرولس منز رٕٹنۍ۔ یادتھأوِو ییٚمہٕ ذُریاتکس مألکس نشِ چھنہٕ کانٛہہ کتھ تہٕ ژھاپہٕ۔ یُس تہٕ چیز اَسہٕ أندۍ پکۍ حرکت کران چھُ تتھ منز چھُ سُہ بُستھ۔ ہُسی تِ منز تہٕ چھُ، رییٚہ منز تہٕ چھُ۔ اوَے چھِ وَنان زِ اگر أسی أمِس مألکہٕ سِنٛدِس ذُریاتس اکار بکار ییٚموسوچھےٚ تُمۍ سٕنزٕ بُد عبادت۔

پتُن پتُن سوچن سمجھن گژھِ مذہبس تابع بناوُن۔ مذہب چھُ اَکھ سُہ لائحہ عمل یُس لچھہٕ بدٕہۆرۍ یَو پتھٕ سانیو عأقلو، سانیو بزرگو، سانہِ خأطرٕ مُندِتھ تہٕ تجربہٕ کرِتھ چھُ تھوٚومُت۔ اَسہٕ پزِ تنگ دأیرومنزٕ نیرِتھ کُھلہٕ سمندرَس منز نیرُن تہٕ کانٛہہ تہٕ جان کتھ ییٚتہٕ نَس تہٕ حأصل سپدِ تہٕ حأصل کرِنۍ تہٕ تتھ پتھ عمل کرِنۍ۔

غذاے حلحال تہٕ غذاے حرامس گژھِ ہمیشہٕ ژنتھس تھاوُن۔ سون دماغ یُس تہٕ فلسفہٕ پنِنہٕ خأطرٕ منظور کرِ سُے فلسفہٕ گژھِ بیٚیس تہٕ ورتاوُنک موقہٕ دیُن۔

علاج

اٙملہٕ چُھ وٹامن سی ؤستٕ بٔرتھ تہٕ وٹامن سی چُھ اٚچھن، کٔنن، نستہ، دندٔن علاوٕ یڈ، دل، دماغ وغاٚرٕ سارِنٕی وُستہٕ خانٔن نٔو زندگی بخشان۔ اٙملہٕ چُھ قدرتٕچ اکھ سونعمت یُس ہو کھناٚوِتھ یا تازٕ رس کڈِتھ یا تیل کڈِتھ یا مورہٕ بناٚوِتھ یا کینڈی بناٚوِتھ پرٚتھ کُنہ صورتس منز استعمال کرُن فائدٕ مند روزان چھےٚ۔

دون کلوٚن اٙملن ہُنٛد رس شیشہٕ بانٛس منز تھاٚوِتھ گرٛ ژھِ ۳ پاو ماچھ ملناٚوِتھ، پندہٕن دوہن تاپس تھاوُن۔ پندہٕن دوہن تاپس تھاونہٕ پتہٕ گرٛ ژھِ اکھ اکھ چایہٕ چمچہٕ صُبحن شامن استعمال کرُن۔ انشاء اللہ سپدِ یاداش تیز۔ مرٕژ وانگن تہٕ ژوکہر گرٛ ژھِ یمن دوہن ترک کرُن۔

❋

کینسر

خدا گرِن سارِنے لۄکن کینسر بِمارِ نِش رٲچھ۔ یہِ بِمارٕ ی مَہ ٲسِن دُشمنس تہِ۔ تیٚمِس یہِ دود چھُ آسان سُے زانِہ یہِ دود کۄتاہ موز یکھ چھ۔ کینسر گوٚو جسمہٕ کِس کُنہِ تہِ حصس منٛز بلا وجہ تبدیلی، کُنہِ تہِ جایہِ آنٛچہِ گرٛھنِہ، یِمہٕ آنٛچہِ بڈٕنہ یا پھہلنِہ۔ اگر أکِس جایِہ یِم زٹوکھ یعنی آپریشن کٔرِتھ سو جاے زٹوٗیِم چھِ دوٗیِمہِ جایہِ کلہٕ کڈان۔ اگر صرف أکھ سلہ جسمَس منٛز روزِ یِم چھےٚ پھہلان روزان۔ یِم گو گجہِ یا آنٛچہِ چھےٚ منٛزٕ أندری أندری پھٹان روزان تہٕ سأری ہے جسمَس تہٕ جسمہٕ کِس بیٚیِس نظامَس تہِ اثر ترٛ اوان۔ اگر ابتدأئی دورس منٛز یِمن ہُنٛد پتہٕ چلہِ تیٚلہِ ہکو علاج کرٕنک سنز کٔرِتھ مگر اَتھ چھنہٕ ابتدا ہس منٛز تِرٛ ھ کانٛہہ علامت یُتھ زَن أسی علاج ہکہٕ ہو کٔرِتھ۔ تیٚمہِ ساتہٕ اَمیُک پتہ چھُ چلان تمِہ ساتہٕ چھُ آسان وقت دڑ امُت یِمہٕ سلہٕ آسان پھہلیمٕژ۔ یِمو سلو چھےٚ آسان بچہٕ کشی کٔر مٕژ۔ اگر کأنٛسِہ خوش نصیب وأرِلس اتبدأیی

دورس منز تشخیص سپدِ تہٕ مناوی زانونہٕ ممکن چھُ بیمار ہکون بچاۏِتھ نتہٕ

چھُ اَمیُک انجام موت سیوٚ دموت نہٕ دردناک موت۔

امہٕ دادِکی علامژ چھےٚ یِمو کینژ وکتھو ستہٕ زانِنہٕ۔

ا۔ کانٛہہ تہٕ زخم یُس واریاہَس کالَس ٹھیک سپدِ نہٕ۔

۲۔ جسمہٕ کِس کُنہٕ تہٕ حصس لگاتار خوٗن جاری روزُن۔

۳۔ زنانَن ماہواری بند گژھنہٕ پتہٕ (یعنی ماہواری ہنٛدی دوہ مکمل

گژھنہٕ پتہٕ تہٕ) خوٗن جاری روزِ ییٚلہ کِہ بواسیری آسہ نہٕ۔

۴۔ کھین ہٹہ بون والُن اگر مشکل گژھِ۔

۵۔ اگر لگاتار بدہضمی یا اندرمن ہنٛز مقرر کرمژِ کامہ کانٛہہ تبدیلی ییہ۔

۶۔ اگر لگاتار قبض روزِ۔

۷۔ لکھشَن چھُ تقریباً پژ ہتھ کانٛسہ انسانس تہٕ یہ ہیٚکہ کُنہٕ تہٕ

جایہ آستھ۔ اگر لکھشَنس رنگ تبدیل گژھن محسوس سپدِ۔ ہنگہٕ منگہٕ کم

ہمتھ یا کھینہٕ چینک مأل کم گژھِ۔

یِمو علامژ ومنز اگر کُنہٕ قسمچ شکایت آسہ جلد سے جلد گژھِ ڈاکٹرس

رجوع کرُن۔

بُجر

بُجر چُھ اَکھ قدرتی عمل یِیمیُک احساس سأنی وانس بڑنہٕ کِنی، سانین وُستہٕ خانَن کمزٲری یِنہٕ کِنی، أچھن ہُنٛد گاش کمزور گژھنہٕ کِنی، مَس سفید گژھنہٕ کِنی، أڈجن دَگ، مَس نیرِتھ ژلنہٕ کِنی، پیشابَس پیٹھ کنٹرول نہٕ روزنہٕ کِنی، مردانہٕ کمزوری یِنہٕ کِنی چُھ انسان کم ہمت گژھان تہٕ چھس ژینہٕ وَن لگان زِ "بُجر چُھ آمُت"۔

بُجرِ کہ احساسہٕ سٟتؠ چھےٚ خٲہشہِ مران، کھینہٕ چینُک شوق ہضم نہٕ سپدنہٕ کِنی یا کم شروٗ یِنہٕ کِنی چُھ پیوان مانُن زِ بُجر چُھ دستک دِوان۔ سانہِ دوہ دِشہِ ہنٛزِ ووتھہٕ بیٹھِ پیٹھ تہٕ چُھ اَمیُک اثر صاف بوزنہٕ یِوان۔ اَسہِ چُھ وارِ وارِ آلژ نال وَلان تہٕ معمولی کٲم کرنہٕ سٟتؠ تھکاٹ باسان۔ گراہ کوٗٹھن دَگ، گراہ أڈجَن دود، گراہ کلہٕ گیران تہٕ گراہ کمر جواب دِوان۔

سانہِ جسمہٕ چہ خوٗن سارَن واجنین رگَن منٛز چُھ چوٗنہٕ ہیوٗ مصالحہٕ اندٕری کِنی جمع سپدان یتھ کولسٹرال وَنان چھ۔ اِمہِ کِہ جمع سپدنہٕ کِنی چھےٚ رگَن ہنٛز أندرِم جاے تنگ سپدان تہٕ کُنہِ ساتہٕ چُھ یہِ بلڈ پریشر

بڈنہٕ کِنۍ ہارٹ اٹیک' سپد ٹک باعث بنان۔ سون پزٲنۍ پأٹھۍ ووتُھن بہُن، خوش تہٕ خوشحال پأٹھۍ زِندٕ روزُن چھ متأثر سپدان تہٕ اَسہٕ بجُرک احساس شتھٕ سپدان۔ اکہٕ دوہ چھُ اَکھ دود بیٚیہٕ دوہ بیاکھ دود۔ گراہ کمرس دَگ، گراہ ریکہٕ اُڈجہ تہٕ گراہ باقے باقے تان متأثر سپدنہٕ کِنۍ چھ بجُرک احساس پوٚرٕ پأٹھۍ محسوس سپدان۔

بجر دوٗر کرنہٕ خأطرٕ چھ اَسہٕ پننہٕ دوہ دِشچہٕ ووتھہٕ بیٖٹھہٕ منز تبدیلی انٕنۍ ضروری۔ اکِس مخصوص ٹائم ٹیبلس پیٹھ عمل کرُن چھُ نہایت ضروری۔ مقرر کرۍ مِتِس وقتس پیٹھ بِندرِ ووتُھن، ورزش کرِنۍ یٖیمہٕ سِتۍ نرِ زنگہٕ ہلاونک عادت بدستور قائم روزِ نتہٕ اکڈٕن (Stiff) تم تان۔

زِندٕ روزنہٕ خأطرٕ چھُ مقوی غذا تہٕ معقول غذا آسُن ضروری۔ مقرر کرۍ مِتِس وقتس پیٹھ کھیوٚن چیوٚن، ووتُھن بہُن، میٖٹھ بِندٕر، کھلہٕ ہَوہَس منز ورزش تہٕ پھیرُن تھورُن چھُ سیٹھاہ ضروری یُتھ زَن سائنس جسمس تازٕ ہوا (آکسیجن) میسر سپدِ۔ بجرس منز زیادٕ کھیوٚن چھ بدہضمی، دژ وکھ، ایسی ڈیٹی ہُند باعث بنان۔ یہ چھے چرب کھالان تہٕ آلرٕژ بناوان۔۔ کم کأم کرنہٕ کِنۍ چھ کھیوٚن ضروری۔ اَسہٕ چھ زِندٕ روزنہٕ خأطرٕ کھیوٚن ضروری نہٕ کِہ چھ کھینہٕ خأطرٕ زِندٕ روزُن۔ تِلتھ،

گٔسِتھ، زیادٕ مصالحہٕ دار کھنٕن چھُ نقصان دٕہ۔ کم پاکہٕ ناوِمژٕ سبز ترکارِ چھےٚ فأید مند۔ از تام چھ کم کھنہٕ وأل کم موٗدی ہتی تہٕ زیادٕ کھنہٕ وأل زیادٕ موٗدی ہتی۔ ہفتس منز گژھِ اکہ دوہ فاقہٕ کرُن، اکہ دوہ گژھِ صرف میوٕ کھیوٚن۔ رَنئنے سبزی مُجہ، گازرِ، لأر، ٹماٹر، بند گوبھی، پھول گوبھی، سلاد بنأوِتھ کھنُک عادت گژھِ بناوُن۔ زیچھِ الہ ہُنٛد رَس گژھِ یار بناوُن۔ چھوکہٕ دودھ (تھَنٛز تُلِتھ زامُت دود) چھُ موچَر والنس منز مدد کران۔

یاد تھأوِو موٚٹ انسان چھُ بیمار بن ہُنٛد گرٕ تہٕ توٚن چھُ وُڈوُن جانا واریُس آسأنی سان وُپھ تُلِتھ ہیکہ۔

بجرُک احساس کم کرنہٕ خاطرٕ گژھِ بچن کیٛو جوانن ہتی ووتھہٕ بیٛٹھ کرِنی۔ ژوٗنٹھ وُچھِتھ چھُ ژوٗنٹھ رنگ رٹان۔ منفی سوچ گژھن نہٕ پانَس نزدیک انِنہٕ ہِتہٕ۔ پریشأنی تہٕ تناو چھُ بجرُک بیا کھ وجہ۔ کانٛہہ تہٕ لوٕکٹ یا بڈ پریشأنی گژھِ پننٕن گرِکٕن بأژن باوٕنی یا پننٕن یارَن دوستن وننہٕ یمن ہُنٛد حل نیرِ ضرور۔

اگر وأنِسہٕ کِنی بوٚڈ انسان جوانن ہنٛز سوٗنچ پانناوِسہٕ روزِ بوٚڈ آسنہٕ باوجود جوان۔ خوش روزنہٕ تہٕ اسنہٕ گِندنہٕ ہتی چھُ دِل پھولان تہٕ دود

ژلان۔ پتِن دوہ گزارنہٕ خاطرٕ گژھہِ اَکھ سیٹ پروگرام بناوُن۔ صُبحَے نیندرِ وۄتھِ تھےٚ گژھہِ گوڈنتھےٚ یڈ صاف کرِنۍ۔ اگر مقرر کرِی ہِتِس وقتس پیٹھ یڈ صاف کرنہٕ خاطرٕ زیادٕ وقت تہٕ لگِہ وایہ گژھنہٕ برُن۔ یڈ صاف کرنہٕ ورأے گژھنہٕ نیبر نیرُن۔ یہِ عادت گژھہِ بوٚختہٕ کرُن۔ اگر قبض آسنہٕ کِنۍ یڈ صاف گژھنہٕ تیٚلہِ چھےٚ قبضی دوٗر کرنہٕ خاطرٕ شقہٕ علاج کرُن یُتھنہٕ یہِ نأکی گژھہِ۔ صُبحَے سُلہِ نیٚندرِ وۄتھن وول چُھ پأنۍ پانَے تتھ وقتس پیٹھ ہُشیار گژھان زَن چھ اُہِس ملأ یِکھ نِندرِ وُزناوان۔ اُہِس چُھنہٕ الارَم تھاوٕنچ ضرورت پیوان۔

کُنہ تہٕ دادِ خاطرٕ گژھہِ انگریزی دوا استعمال نہٕ کرنچ کوٗشش کرِنۍ۔ انگریزی دوا چُھ اَکھ دود ژٔلراوان تہٕ بیاکھ دود وۄتلاوان۔ دیسی دوا چھ سایڈ ایفکٹ ورأے۔

کینٛہہ چیز یِم جوأنی منٛز توٚہہِ خوش آسَن کران مثلاً سگریٹ، نشہٕ، تموکھ، گیوٚ، تھٔنٛز، ملأے، چربی گژھن مشرأونۍ۔ پٔنٛز کأم پانے کرنک گژھہِ عادت بناوُن۔ ؤُں گوٚو یوسہٕ کأم پانہٕ ہیٚکو نہٕ کٔرِتھ تمہِ خاطرٕ گژھہِ اولادِ سُنٛد، ہمسایہ سُنٛد، یارَن دوستَن یا رشتہٕ دارَن ہُنٛد مدد

حأصل کرَنس منز کانٛہہ واے کرُن۔ اگر توٚہہ اَز مددٕچ ضرورت پیوٚ ممکن چُھ ہگاہ ماپیٚیہ تَمن تہٕ۔ تُہہٕ ییٚلہٕ کانٛہہ پُنن مأنز وُن تیٚلی ماژوٚ سُہ پُنن۔ بڈٕ موہنوٚس پزٕ نہٕ کانٛہہ کأم ہگاہ پیٹھ تھاوٕنی بلکہ پزٕ بس پَکٕچھ کأم تہٕ کالےَ کرٕنی۔ بجرَس منز آوٗر روزُن چُھ ضروری۔ سأئلس گرٛدھن، سرٛ ان دھیان، عبادت، کھیوٚن چیوٚن، لکٕھن پرُن گرٛ ژھٕ عادت بناوُن۔ پننہٕ گرَس منز گرٛ ژھٕ اَتھہٕ بٹاوٕنٕچ کوٗشش کرٕنی۔ زِندٕ زُوَس گرٛ ژھٕ نہٕ کأنٛسہٕ یہٕ وننک موقہٕ دیُن زِ "یہٕ چُھ بےٚ کار بڈٕ"۔

یاد تھأوِو زِ پرٛ بتھ کانٛہہ سأئنٛ عمل چھےٚ سأئنس اعمال نامَس درج سپدان۔ عملہٕ چُھ ردِ عمل۔ رُت سوچُن، رُت ورتاوُن، ردِ عمل تہٕ آسہٕ رُتُے۔ کأنٛسہٕ اکار بکاریُن چُھ عبادِتہٕ ہُنٛد معراج۔ پرٛ بتھ کانٛہہ وجود چُھ مأ لک سُنٛد وجودتہٕ اَمِچ خدمت چھےٚ عبادت تہٕ شکرانہٕ۔ شُکر گرِو زِ توٚہہ میوٚل کأنٛسہٕ ہنٛز خدمت کرٕنک موقہٕ۔

مَس کرٛہُن کرنہٕ خأطرٕ نُسخہٕ

کأشُر تیٖل (یعنی تیٖلہٕ گوٗگل تیٖل) اَکھ کلو

رتن جوت (یعنی پارلنگ) ۱۰۰ گرام

امبہٕ آنٹ پوڈر بنأوِتھ ۱۰۰ گرام

برگ حناء (یعنی مأنٛزِ پَن) پوڈر ۱۰۰ گرام

دوٚن دوٚہَن آبَس منٛز وُزنأوِتھ تہٕ یُہوے آب تیٖلس منٛز ترٲوِتھ گژھِ

یہٕ تیٖل رتن جوت، امبہٕ آنچہ پوڈر تہٕ مأنٛزِ پن گرٛبکہٕ ناوُن تہٕ مِلناوُن۔

ییٚلہٕ گرٛبکان گرٛبکان آب ہوکھِ تہٕ تیٖلی یوت روزِ دوا گوٚو تیار۔

یُہوے تیٖل استعمال کرنہٕ ستیٚ گژھِ مَس کرٛہُن۔

چربی والنہٕ خأطرٕ:

موٚچر والنہٕ خأطرٕ گژھن کینٛہہ خاص ورزشہِ کرنہِ۔ سبز پتہٕ واجنہٕ

سبزیہ استعمال کرنہِ۔ اکہِ وقتہٕ گژھِ صرف پھل کھیوٚن تہٕ کھبنہٕ پتہٕ

اکہ گانٹہِ گژھِ آب چیوٚن۔ چاے، کافی، مٔدرِ چیزتہٕ چربی وأل چیز گژھن ترک کرِنی۔ ماچھ دار لیٚمی تژ لیش تہٕ چھےٚ چرب والان۔

گرم آبہٕ سٕتۍ موچر والُن :

کینٛہہ کھبنہٕ پتہٕ اَکھ کپ یا اَکھ گلاس گرم آب لگاتار چینہٕ سٕتۍ چھےٚ چربی وَسان۔ قبض دوٗر گژھان، یڈ منز گیس بنُن بند گژھان، أندرمَن ہُند ورم تہٕ یڈ ہِندی کیٚمی (آم) تہٕ دوٗر گژھان۔

کلہٕ دادِ خاطرِ ژوٗنٛٹھ :

صُبحٕ سکلے اَکھ ژوٗنٛٹھ دٕلِ ٹُلنہٕ بغأر کھبنہٕ سٕتۍ چھ واریاہہ کالک کلہٕ دود پندہَن دوہَن منز ٹھیک سپدان۔ کوج کھبنہٕ بژ وٗنہہ دَہ منٹ اَکھ موٗدُر ژوٗنٛٹھ کھبنہٕ سٕتۍ چھ دماغس طاقت میلان۔

دِل تہٕ ژوٗنٛٹھ :

ژوٗنٛٹھہِ موربہٕ ۵۰ گرام زٕ روپہٕ ورق لٲگِتھ پندہَن دوہَن کھبنہٕ سٕتۍ چھ دِلکۍ دٲدی ٹھیک سپدان۔

کوگر ژاس:

پھٹکر لایہ (نارس پیٹھ پھٹکر تژ اوِتھ چُھ پھٹکر کُملان تہٕ تتھ چُھ لایہ نیران)۔ اَکھ مونگہٕ پھٔلِس سۆمب زٕ ژور دانہٕ مٔدریر سلناوِتھ دوہَس دوٕیہ لِٹہ استعمال کرنہٕ ستی چھےٚ پانژن دوہَن منز ژاس ژلان۔

ژاسہ دوا:

شنگر ، کتھ سفید، گوند بیول ہم وزن یعنی دَہ دَہ گرام پھکھ بناوِتھ۔ کپر چھانٔز کرِتھ أدرک رَس رلاوِتھ راز ماہ پھٔلِس سۆمب گولہ بناوِتھ گرٕ ھِیموٕ ے گولو منز اَکھ اَکھ ژہان روزُن۔ ژاسہ خاطرٕ چُھ یہ اَکھ کارآمد نُسخہٕ۔

ژاس:

شنگر تہٕ کالہٕ مرژ دَہ دَہ گرام تہٕ یرون (پرانا گُڑ) گور ملناوِتھ مٹر دانس سۆمب تہٕ گولہ بناوِتھ تازٕ آبس ستی دوہَس دوٕیہ ترٕیہ لِٹہ استعمال کرنہٕ ستی چھےٚ کُنہ تہٕ قسمچہ ژاسہ فرق گڑھان۔

کینسر:

رُہُن کھێنہٕ وأٮ۪لس چھنہٕ کینسر گژھنٕچ کانٛہہ گُنجأیش۔ گازرِ، ٹماٹر، سبز پٔترِ واجنہِ سبزیہ کھێنہٕ سٍتی چھےٚ کیسنر گژھنٕچ پریشأنی کم۔

پیٚتہٕ پھیپھر:

پیٚتہٕ پھیپھر ٹھیک کرنہٕ باپت گژھِ اَکھ خضر أنٹ صاف کٔرِنہ پیٚٹھ گہٕتھ أچھ ٹارٕنہ اۆنگجہٕ سٍتی لاگُن۔ تمبر آنٛچہِ ہٕنز گوٗج أچھ ٹارٕنہ کٔرِنہ پیٚٹھ گہٕتھ لاگنہٕ سٍتی تہِ چھ پیٚتہٕ پھیپھر ٹھیک سپدان۔

پائیریا:

لیٚدرِ رنگہٕ تمأکھ پن ۱۰۰ ر گرام تاوِ پیٚٹھ زأٮ۪لتھ یێلہِ امِکہِ دزٕنک دٕہِہ بند سپدِ پھسکھ بنأوِتھ گژھِ اَتھ سٍتی ۱۵ گرام نوٗن تہٕ ۵ گرام کالہٕ مرٕژ (کالی مرچ) پوٚڈر ملنأوِتھ أکِس بوتلِہ منز تھاوُن۔ دوہ دِش بطورِ منجن استعمال کرنہٕ سٍتی چھُ دندَو منز خوٗن یا پاکھ نیرُن بند گژھان تہٕ دند موٗختہٕ ہی چمکان۔

موٗٹ بنٕنگ یلاج:

اگر توہہ موٗٹ بنٕنگ شوق چھُو، ۱۰ بادام گوچھِ راتس آبہٕ گلاسس منٛز وُزناوِتھ تہٕ صُبحے دبل تُلِتھ ۲۵ گرام تھٔنٛزٕ تہٕ کھنڈٕ رٔژھ ملناوِتھ ڈبل ژوچن ژونٛ پیسن پٮ۪ٹھ مٔتھتھ اکھ پاو نیم گرام دودھ چینہٕ سٟتؠ گژھو تٔہۍ کینژٕس کالس منٛز موٗٹۍ۔

بار بار پیشاب تہٕ مردانہٕ کمزوری ہُنٛد یلاج:

شیشاوری پوڈر بناوِتھ ۲۵۰ گرام گرم دودس سٟتؠ اُٹھن دوہن کھینہٕ سٟتؠ گژھِ بار بار پیشاب یُن دوٗر۔ ٹھیک مردانہٕ طاقت بڑاونہٕ خاطرٕ تہٕ چھُ یہِ اکھ بہترین دوا۔

موچر والنہٕ خاطر:

اکھ گلاس گرٕ نکہٕ ناوی ہتس آبس منٛز سوکھہٕ وُشن کرِتھ تہٕ ۱۵ گرام ماچھ ملناوِتھ چینہٕ سٟتؠ چھُ موچر وَسان تہٕ غا ضروری چربی کم سپدان۔ ترٛہن رتن گژھِ استعمال کرُن۔

ہائی بُلڈ پریشر خاطرٕ نُسخہٕ:

اشگنڈ، شاخ گلوئی، سرپ گندا، ارجن چھال تہٕ پوتروا۔ ہموزن تقریباً پانژھ پانژھ گرام دوہَس دوٕیہ لِٹہ آبَس منز گژھکہٕ ناوِتھ چینہٕ ستی سپدِ ہائی بلڈ پریشر ٹھیک۔

دِلچ کمزوٗری:

ہہند وہند، شہوت شربت بناوِتھ چھے دِلچ کمزوٗری دوٗر سپدان۔

لو بلڈ پریشر:

۳۰ گرام کشمش، ۶۰ گرام آبَس منز راتَس ترٚتراوِتھ صُبحے کشمش کھینہٕ ستی تہٕ کشمشُک آب چینہٕ ستی گازرِ رَس تہٕ ماچھ ملناوِتھ چینہٕ ستی چھُ بُلڈ پریشر ٹھیک گژھان۔

بوٚمبُر (Corn):

بوٚمبُر ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ گژھِ بوٚمبرٕ چہ جایہ لیٚمبہٕ رَس دوہَس دوٕیہ

لِہٕ مُتھن۔ لیمبی رَسَس منٛز پھمبہٕ رَژھا بوڈناوِتھ گرٛڈھِ بۄمبرٕ چہ جایہ
گنٛڈِتھ تھاوُن یتھ بۄمبرٕ چ جاے تَر روزِ۔
گنٛڈ رَس دوہَس ترٛیِہ لِہٕ بۄمبرٕ چہ جایہ مُتھتھ تھاونہٕ ستی چھُ
بۄمبُر نَر مان تہٕ نبر کڈنَس منٛز مدد کران۔

أندرمَن زخم:

کۄچ رُہُن ژور پھٔلی بتہٕ کھنہٕ پتہٕ استعمال کرنہٕ ستی۔ کۄچ کیلہٕ
سبزی بناوِتھ یا کۄچ کیلہٕ پوڈر بناوِتھ نوٗنہٕ بغٲر استعمال کرنہٕ ستی چھُ
أندرمن ہُنٛد زخم (Gastric Ulcer) ٹھیک سپدان۔

ژاس تہٕ بلغم:

اگر سینَس منٛز بلغم جمع آسہ گۄمُت۔ دَچھ کھنہٕ ستی چھُ بلغم ودتھان
تہٕ سینہٕ صاف گرٛڈھان۔ ژاسہ تہٕ چھےٚ فرق گرٛڈھان۔
ژۄریم حصہٕ پُدنہٕ رَس تہٕ ژۄرِم حصہٕ گرم آب یکوٹہٕ ملناوِتھ
دوہَس ترٛیِہ لِہٕ چینہٕ ستی چھُ نزل، زکام تہٕ بلغم ٹھیک گرٛڈھان۔

چاپہ سوڈر، دیسی کوفور ۵ گرام یکوٹہٕ ملناوِتھ کشنچہٕ جاپہ مالش کرٕنی۔

وست:

پیتل کُلکِ پانژ پنہٕ ؤتھر ژاپنہٕ یاپاکناوِتھ اَمیُک آب چینہٕ ستی چُھ دست بند گڑھان۔ مغز بیلگری پوڈر بناوِتھ زامتس دودَس ستی اکھ اکھ چاپہ چمچہٕ دوہَس دویہ ترٛییہ لٹہ استعمال کرنہٕ ستی چُھ مُسِل بند گڑھان۔

گوردَن کَنی:

پپیتا کُلئیک مؤل کنہٕ پیٹھ گھتھ یا باریک پوڈر بناوِتھ ۶ رگرام خوراک ۵۰ رگرام آبس منز ملناوِتھ تہٕ چھانتھ استعمال کرنہٕ ستی چھےٚ گوردَن ہنز کَنی ریزٕ ریزٕ گڑھتھ پیشابَس ستی نبر نیران۔

کروتھ دال ۲۰ ترٛہہ گرام ۲۵۰ گرام آبَس منز گرٛکہٕ ناوِتھ ییلہِ آب ژؤرِم حصہٕ روزِ، یہ چینہٕ ستی چُھ اکوہن دوہن منز کَنی نبر نیران۔

وندٕ دَگ:

وندٕ دأدِس منٛز گژھِ رُہُن کوج یا رُہُن ٹُکرٕ گرم کٔرِتھ دگہ ہنٛزٕ جایہ دبأوِتھ تھاوُن، دَگ گژھِ کم۔

مردانہٕ طاقت:

مردانہٕ طاقت بڈراونہٕ خأطرٕ یعنی جنسی کمزوٗری دوٗر کرنہٕ خأطرٕ گژھن ژور خضر چھٔلِتھ تہٕ أندرٕ نبر صاف کٔرِتھ أکس دودٕ گلاسَس منٛز بکہٕ نأوِتھ چینٛی۔

دیسی گنٛوس پیٹھ ۲ دیسی ٹھوٗل آملیٹ بنأوِتھ خضر دوٗدَس سٟتی کھنہٕ سٟتی چھ مردانہٕ طاقت حأصل سپدان۔

کوٗھٹن دود:

ہوٚکھ نارجیل کھٔنڈ دوٗہس دوِیہ ژورِلہٕ کھنہٕ سٟتی چھےٚ کوٗھٹن ہنٛز دَگ ژلان۔

ارنڈ کلٔیگ پن دٕ گتھ کوٗٹھ لاگنہٕ سٟتی چُھ کوٗٹھ دود ڈھیک سپدان۔

قبض:

شونگَن وزِست اسمبول ۷ گرام آبس ستی یا دودَس ستی ترٛیِٚپہ ژورِ دُہ متواتر کھینہٕ ستی چھ واریاہہ کالُک قبض دوٗر سپدان۔

اگر قبض آسنہٕ کِنی تھپھ آسہ روزان ۱۰ ار گرام کسٹرایل گرٛ ژھِ گرم گرم دودَس ستی پھکہ کھیوٚن۔

دند منجن:

دارچینی پوڈر، توٗتھ دانہ وَل ۱۰ اگرام، کالہٕ مرژ پوڈر ۵ گرام، چوب چینی پوڈر ۱۰ اگرام، کپور کچری ۱۰ اگرام یکوٹہٕ ملنأوِتھ بطورِ منجن استعمال کرنہٕ ستی چھ کُنہ تہٕ قسمُک دنہٕ دودھیک سپدان۔

خۄنچ خرابی:

۱۰۰ اگرام تازٕ نیم پن (برگ نیم) آبَس منٛز پِستھ یا رَس کڈِتھ اوٚڈ کلو گوٗس منٛز پاکنأوِتھ ییِٚلہ صرف گوٗ روزِ زانُن گژھِ دوا گوٚ وتیار۔
یُہوے دوا ۵ گرام خوراک چینہٕ ستی چھےٚ خۄنچ خرأبی دور سپدان۔

ہوٚٹ لگُن:

کانٛہہ تہٕ گرم چیز کھٮ۪نہٕ پتہٕ ییٚلہِ کانٛہہ سرد چیز کھمو تیٚلہِ چُھ ہوٚٹ لگان۔ امہِ خاطرٕ چھےٚ شنٛگرژا اپنٕی شنگرژا اپنہٕ ستیٚ یُس مواد امہِ منٛز نیران چُھ تمہِ ستیٚ چُھ ہوٚٹ کُھلان تہٕ ہٹٕیک دود بلان۔

خوٗن نیرُن:

یتھ جایہِ خوٗن نیران آسہِ تتھ جایہِ گرٛہِ میٚزٕ تیٚلس منٛز وُزناوِتھ ڈٕج یا کپرٕ پیس لاٛگتھ تھاوُن۔

دگ:

لیٚڈر پوڈر زخمن منٛز ترٛاونہٕ یا برنہٕ ستیٚ چُھ خوٗن نیرُن بند سپدان بیٚیہ دبہٕ ونہٕ آمژٕ جایہِ ہنٛز دَگ کم سپدان۔

ورزش:

صبحُک سٲر چُھ ہتس بیمارین کنٕے یلاج۔ رزِ گنڈُن چھےٚ دہَن ورزشن ہنٛزا اکے ورزش۔

سدا بہار:

پوش تہٕ پنہٕ ؤتھر نصف گرم آبہٕ گلاسس منز تقریباً دہَن پندہَن منٹن وُزناوِتھ چھننہٕ ستی تہٕ پتھہٕ خالی گرم آب نصف گلاس چھننہٕ ستی چھےٚ شگر لبول ٹھیک سپدان۔

بوکوچن کنز:

بُڈ عالہٕ دانہٕ ، ۵ گرام خربُز بیول، ۵ گرام اکھ چمچہٕ کھنڈ شیرِ بناوِتھ چھننہٕ ستی چھےٚ بوکوچن ہنز کنز ٹکرٕ ٹکرٕ گژھتھ نیران۔

اُڈی چہ دَگ، گاوٹ:

گاوٹ یا جوڑن ہُند دود چھُ یورک ایسڈ جمع سپدَن کنز سپدان۔ ورم تہٕ دَگ بے انتہا آسنہٕ کنز چھُ بمار چیچہٕ دِوان۔ بمار چھُنہٕ پھیرنَس تھورنس لایق روزان۔ کھور گوڈن تہٕ کھورِ کبن اوٚنگجن چھُ ورم تہٕ دَگ آسنہٕ کنز جوڈلی تہٕ گلی بیہٕ اکڑنی ہوان۔

یلاج:

بِمارَس گژھِنہٕ قبض روزُن۔ جاوئید عرق جون یا جاوئید تیلچ مأئلش ،لیٚمبہٕ رَس، گازرِرَس، ٹماٹررَس، گنڈٕ، رُہُن کھٔنہٕ یا تیل کَڈِتھ مأئلش کرنہٕ ستیٚ سپدِ آرام۔ ماز، آچار، ژوکھ، ٹھُنٛز، گھوٚ، ٹھوٗل، زامُت دودٕس پھٕکھ مناہی۔

دَگ تہٕ قدرتی یلاج:

دِگہ وِزِ گژھن قدرتکی حسین منظر تہٕ شاہکار یاد کرٕنی۔ یِمنے منظرن منٛز گژھن پننہ سونچہ آوراوِنہ تہٕ شرٛوٗ پراوِنہ۔ دِگہ ہُنٛد نشانہٕ روزِنہٕ کُنہ۔

قدرتُک بجر:

کوتاہ جان گژھِ ہے اگر أسی کُنہِ تہٕ دادیُک یلاج قدرت کِس بجرس منٛز ژھانڈ ہو۔ اگر تہٕ میلِہ نہٕ تیٚلہ ژھانڈ ہو دوا۔

مَس:

شکاکائی، ریٹھہٕ، اٗملہٕ خشک ہموزن آبس منز یکوٹہٕ گرٕ بکہٕ نأوِتھ تہٕ ٹھنڈٕ گرِٹھ امی آبہٕ ستیٚ چھلنہٕ ستیٚ چھُ مَس نیرِتھ زُلن بند سپدان تہٕ چمکدار سپدان۔

مَس:

سیٚنٹہٕ دار تیل مستس دِنٕک عادت گژھِ مُشراوُن بلکہ گژھِ نارجیل تیل یا بادام تیل استعمال کرُن۔ بادام تیلہٕ ستیٚ یا نارجیل تیلہٕ ستیٚ مستہٕ کیٚن مؤلن مائلش کرنہٕ ستیٚ چھُ مستکیٚ مؤل مضبوط سپدان۔

کنگو: اگر ممکن سپد ہیچہ کنگو گژھِ استعمال کرُن تِکیازِ نائیلان یا Synthetic کنگوٗ چھُ رگڈ (Friction) پأدٕ گرِٹھ مستہٕ کیٚن مؤلن کمزور گران۔

موچر: موٚٹ مرد یا موچہٕ زنانہٕ چھےٚ واریاہَن بِمارِٕن ہُنٛد ٹھکانہٕ۔ موچَر چُھ چربی دار کھینَن، ماز، گیوٚ، تھٔنۍ، بتہٕ، ألوٗ، مٹھٲے، تولُمت چیز، مُدریر، کیلہٕ، دَچھ، زیادٕ شونگُن، کم محنت کرنہٕ ستۍ گھسان۔ وزن چُھ ہُران، زنانہٕ گژھِنہٕ ۶۰ کلو علاوٕ تہٕ مرد گژھِنہٕ ۷۰ کلو علاوٕ آسُن۔ موچَر چُھ زنانَن شوگر، لیکوریا، دٕلکی دأدی، شانٔش، أڈجَن دَگ بیترِ بِمارِٕن ہنٛز شکار سپدان۔

موچَر کم کرنہٕ خأطرٕ:

موچَر کم کرنہٕ خأطرٕ چھ گوڈنیتھے أسَس کلف کرُن۔ صرف دوٚہَس دوِیہ لِٹہ ہلکہٕ غذا کھینہٕ خأطرٕ کلف مُژ راوُن۔

موچَر کم کرنہٕ خأطرٕ:

غذہَس منٛز گژھِ سلاد، ٹماٹر، مُجہ، گازرِ، گنٛڈٕ ضروری کھینۍ۔ اڈٕ پوک غذا، کھینچ کوٗشش گژھِ کرٕنۍ۔ ہفتس منٛز گژھِ اکِہ دوہ صرف میوٕ کھیوٗن، رتَس منٛز گژھِ اکِہ دوہ ضروٗر جُلابہٕ کرُن۔

أچھ:

رس اشُد صاف کنہٕ پچھ ٔگہتھ گرٕ ھِ صاف اؤ نگجہٕ ستی أچھ ٹارٕ ن لاٗ رٕ گتھ تھاونہٕ ستی چھےٚ أچھن شہلتھ پوان ۔ ہوٚ کھ ہلیلہٕ ٔگہتھ ہتہ چھ أچھن خاطرٕ ٹھیک ۔

گن:

کنَن منز گرٕ ھِنہٕ آب گرٕ ھن ۔ کنَن گرٕ ھِنہٕ تجو، کلوٕ یا کُنہٕ تیز دار چیزٕ ستی کشُن یا خلل کرٕ نی ۔ کنُک أندرِم حِصہٕ گرٕ ھِ پوٚرٕ صاف روزُن ۔ صاف پھمب گرٕ ھِ تجہ وٕلتھ وارٕ وارٕ کنُک أندرِم حصہٕ صاف کرُن ۔ زور گرٕ ھِنہٕ واتُن ۔

زکام/ژاس:

ژاس یا شانٛش اگر آسہٕ ۔ اکھ شنگرٹکرٕ گرٕ ھِ اَسس منز تھاوُن تہٕ وارٕ وارٕ ژاف دِتھ گرٕ ھِ تمیُک رس ژٕ ہُن ۔

گرم آبک نوٗنہٕ غرٕ غرٕ چھ زکام تہٕ ژاس ژٕ لراوَنس منز مدد کران ۔

بوکہٕ وچہٕ داُدِس:

بوکہٕ وچہٕ داٗدی واٗلِس پزن مُجہٕ، گازرِ امبہٕ، دَچھ، ژۄنٹھ بطورِ سلاد ضرۄرا ستعمال کرِنی۔

گرم آب:

گرم آب چُھ دژ وکھ، دستہٕ یا مُسِل ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ اَکھ سیوٚد ساد تہٕ مؤثر علاج۔

نۄنہٕ دار گرم آبک بہا یا ٹکورٕ چھ اُڈجن یا کُنہٕ تانٛچ دَگ تہٕ ورٕم دۄر کران۔

یڈٕ دود:

دژ وکھ، دستہٕ یا مُسِل زیادٕ گژھنہٕ کِنی چُھ جسمَس منز آب خاٗرج سپدان تیٚمِ بھرپاٗیی ضرۄری چھےٚ۔ امِہ خاطرٕ گژھِ گژکہٕ ناٗوی مِتِس آبَس اَکھ چمچہٕ نۄن تہٕ اَکھ چمچہٕ مدٕر ریٖر ملناٗوِتھ بار بار چیوٚن۔

مَس:

دوٗدھ تہٕ کھنڈٕ ورأے لیپٹن چاے آبَس منٛز گرٛ بکہٕ نأوِتھ تہٕ ٹھنڈٕ گرِتھ امہٕ آبہٕ سٟتۍ کلہٕ چھلنہٕ سٟتۍ چھےٚ مستَس چمک یِوان۔

مَس:

أملہٕ خوشک راتَس آبَس منٛز وُزنأوِتھ تہٕ صُبحٕ امہِ آبہٕ کلہٕ چھلنہٕ سٟتۍ چُھ مَس نیرِتھ ژلُن بند سپدان۔

أملہٕ:

أملہٕ کُنہِ تہٕ طریقہٕ چاہے رَس، چاہے تیل، چاہے مورٕبہٕ یتھ تہٕ صورتَس منٛز استعمال کرَو، چُھ واریاہہٕ قسمُک دوٗد دوٗر سپدان۔

مَس:

مَس مؤلَن صفأیی نہٕ آسنہٕ کِنۍ چُھ کُف پأدٕ سپدان۔ یِمہٕ کِنۍ مَس چُھ نیرِتھ ژلان۔

مَس:

سرٛ ان گَر نہٕ پتہٕ یا کلہٕ چھلنہٕ پتہٕ چھُ مس ہوٚکھ کرُن ضروری۔ اُدرِس مستَس گژھِنہٕ کنگوٗ دیُن ۔ زَٹھ آسنہٕ ستی چھُ مَس نیرِتھ ژلان۔

گرم بہا:

کلَس گرم بہاد دِنہٕ ستی چھُ مَس ملایم تہٕ ریشم ہیوٗ سپدان۔ گرم آبہٕ منز وُزناوِتھ تولیا کلَس پیٹھ تھاوِتھ گرم بہا دِنہٕ ستی چھُ امِہ مزید تہٕ واریاہ فائید واتان۔ نزلہٕ، زکام، کلہٕ دادِس تہٕ چھُ فائید واتان۔

کلہٕ دود:

کلہٕ دود آسنہٕ وِزِ گژھِ کلَس اَکھ ذٕج چیرِ گنٛڈِتھ تھاوٕنی تہٕ کُنہِ خلوق جایہِ آرام کرُن۔

شوٗنٹھ پوڈر زٕ ترٛے چمچہٕ آبَس منز گژھ بکہٕ ناوِتھ گرم گرم ڈکَس مُتھتھ تھاونہٕ پتہٕ میٛلہِ یہِ خوشک گژھِ کلہٕ دود سپدِ دوٗر۔

پیشاب قطرِ قطرِ:

قلمی شورٕ ۳ گرام، اوم دودھ ۲۵۰ گرام تہٕ آب اَکھ لیٹر یکہٕ وٹہٕ رلأوِتھ دوٚہَس دوٚیہ لِٹہ چینہٕ سٟتۍ پکہ پیٚشاب کُھلہٕ۔

پیشاب یُن تہٕ یُن:

سیاہ تیٚل ۲۰۰ گرام ڈٕ گتھ، ۲۵۰ گرام گورشیرٕ یکوٹہٕ ملنأوِتھ گرٕھن ۲۰ وُہ گرام لڈوٗ (گولہٕ ہی) بنأوِتھ دوٚہَس دوٚیہ لِٹہ صُبحن شامَن استعمال کرٕنی، پیشاب یُن تہٕ یُن گرٕھِ بلکل ٹھیک۔ بچن اَگرٕھِ صرف اکِہ لِٹہ دوٚہَس کھیوٚن دِین۔

اَتھن کھورَن واے یُن:

ڈوٗنی گوجَن ہُنٛد تیٚل، اڈوسہ پوٚش تہٕ پھل اَٹھ تیلکس منٛز زألِتھ تہٕ چھأنِتھ امی تیلچ مألِش کرنہٕ سٟتۍ چھُ اَتھن کھورَن واے یُن ٹھیک سپدان۔

دب لگنچ دَگ:

دب لگنچہ جایہ دَگ تہٕ ورم ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ گژھِ دیسی گیوَس منز کافوٗر (دیسی کوفور) ملناوُن تہٕ دَب لگنچہ جایہ مُلتھ تہٕ گنٛڈِتھ تھاوُن۔ دَگ تہِ گژھِ کم تہٕ اگر خون آسہ یِوان سُہ تہ گژھِ بند۔

دَگ تہٕ ورٕم:

برگ تج پوڈر بناوِتھ یا لیڈر پوڈر یا داَن پَن پوڈَر آبَس سٟتۍ پیسٹ بناوِتھ دگہ ہنٛزِ جایہ لاَگتھ تھاونہٕ سٟتۍ یا گنٛڈِتھ تھاونہٕ سٟتۍ گژھِ ورم کیٛو دَگ ٹھیک۔

مَس:

برگ نیم تہٕ برگ حنا ہموزن آبَس منز گژھِ نٲوِتھ تہٕ ٹھنڈٕ کٔرِتھ تہٕ امی آبہٕ کلہٕ چھلنہٕ سٟتۍ چھ مستکۍ مۄل مضبوط گژھان۔

مَس:

برگِ انار (داۤن گُلئِک پَن) پوڈر بناۄِتھ آبَس سِتۍ پیسٹ بناۄِتھ کلَس تھاونہٕ سِتۍ چھُ ٹُنڈ کلَس تہٕ مَس یِوان۔

مَس:

سبز دانہٕ ول رَس کڈِتھ کلَس مأیلِش کرنہٕ سِتۍ تہٕ کینژس کالس مُتھتھ تھاونہٕ سِتۍ چھُ نوٚو مَس یِوان۔

سفید تیل (کاندر تیل) کھسنہٕ سِتۍ چھُ مَس نیرِتھ ژلُن بند گژھان تہٕ نوٚو مَس یِوان۔

ژامُت دودھ اڈ کپ، کالہٕ مرژ پوڈر ژ گرام، نیم رَس یکہٕ وٹہٕ ملناۄِتھ گژھِ تقریباً دون گنٹن کلَس مُتھتھ تھاوُن تہٕ دوِیہ گنٹہٕ پتہٕ کلہٕ چھلُن۔

غأر ضروٗری مَس:

غأر ضروٗری مَس گویا یِتہٕ نَس مَس ضروٗری چھُنہٕ یعنی بُتھس یا بٔیہ کُنہ جایہ یِتہٕ نَس مَس گژھنہٕ آسُن تتھ جایہ گژھِ لیڈر پوڈر مُتھتھ تھاوُن۔

دِل:

سون دل چُھ سانہِ صحتمندی ہُنٛد ذِمہٕ دار۔ دل کمزور صحت کمزور۔ زیادٕ کھیوٚن چُھ نوقصان واتناوان۔ چربی دار کھٮ۪ن گژھِ ترک کرُن۔ اکثر گژھِ بلڈ پریشر چیک کرُن۔

پیشاب:

اَکھ لوٕکٹ کریلہٕ آبَس منٛزٕ گہتھ دوٕہَس اکہ لٹہ چینہٕ ستیٚ گژھِ پانٛژن دوٕہَن اندر اندر پیشابَس ستیٚ خوٗن نیرُن ٹھیٚکٕ۔ مرژٕ وانگن تہٕ گرم چیز کھنَس گژھِ پرہیز کرُن۔

دروکھ دستہٕ:

اَکھ کیلو آبَس منٛز گرٛٹھن ژور سبز عالٕہِ گژکہٕ ناوِنہٕ۔ ییٚلہِ آب نصف موژِ اَتھ آبَس گرٛٹھن ژور حصہٕ کرِنیٚ تہٕ ژورِ ژورِ گنٹہٕ چیوٚن، دژ وکھ تہٕ دستہٕ گژھِ بند۔

یادداشت تیز:

زِ کیلوتازٕ آبَس منز تازٕ اُملہٕ رَس ۷۵۰ گرام ماچھ ملناوِتھ گڈھِ کُنہ شیشہٕ بوتلِہ منز ڈکنہٕ بند کٔرِتھ پندہَن دوہن تاپَس تھاوِتھ گڈھِ ۱۰،۱۰ گرام صُبحن تہٕ شامَن استعمال کرُن، مشرف گڈھِ دور یادداشت گڈھِ تیز۔

خوٗنچ کمی:

گازرِ رَس، سنگترٕ رَس، موسمی رَس بیٚیہ ماچھ زٕ چمچہٕ استعمال کرنہٕ ستی گڈھِ خوٗنچ کمی دوٗر۔ زَنانَن گڈھِ پرٕ سینچ دَگ کم تہٕ پاۓ دِ سپدَن وول بچہ آسہِ تھنہِ دوٗگل ہیوٚ۔

مَستَس کُف:

ژور چمچہ بےسَن آبَس منز اُ ڈراوِتھ تہٕ مَستَس مُتھتھ تھاونہٕ ستی تہٕ گنٹہِ کھۓنڈی کلہٕ چھلنہٕ ستی کُف ژلان تہٕ مَس ملاۓم سپدان۔

مَس:

رینٹھہٕ دبلہ آبَس منز گژھ نأوِتھ تہٕ آب ٹھنڈ کٔرِتھ امی آبہٕ کلہٕ چَھلنہٕ ستی چھ گُف دوٗر سپدان۔

مَس:

کالہٕ مرژ ٦ دانہٕ، گوٗل الہٕ ہٕنٛدی ٦ بیٲلی، دیسی گیوٗ اَکھ چمچہٕ آبَس منز گہتھ تھاونہٕ پتہٕ کلہٕ چَھلُن، زوٗ مرٕن تہٕ کلہٕ گژھِ نوٚ مَس ہینہٕ خٲطرٕ تیار۔

دَزن دوا:

اگر اچانک جسمہٕ کُس کُنہِ تہٕ تانَس توٚت لگِہ یعنی کُنہ وجہ کِنز دَزِ، یکدم گژھِ سرد آبَس یا شیٖنہٕ آبَس منز بوڈناوُن۔

دَزن جایہ گژھِ کوٚچ اولوٕ دِ گتھ تہٕ اڈٕ بژوک کٔرِتھ لٲگِتھ تھاوُن، شہلتھ پٔپِہ تہٕ بستہٕ کھسِہ نہٕ۔

وزَن داغ:

تاوِ پیٹھ تٲوتھ کرٕہن مُسوٗر تقریباً زٲلتھ، نارجیل تیلَس سٟتۍ ملناوِتھ گژھِ وزَن جایہ لاگتھ تھاوُن، نہ گَھسن بستہٕ تہٕ نہ روزن داغ۔

ڈٕر:

(واد) چھُ مُسلُک تکلیف تہٕ اَتھ جایہ چھُ یُتاہ کِشن یِوان کشنہٕ سٟتۍ چھُ اَتھ رَتھ یِوان تہٕ یہ چھُ وٲنج ژٹان۔ انسان دپان بہٕ ژھنہٕ تانۍ ژٲٹتھ۔ امہِ جایہ ہُنٛد کِشن ٹھیک کرنہٕ خٲطرٕ چھےٚ پنِنہ اَچھ تھوکھ اونگجہ سٟتۍ اَتھ جایہ مَتھنۍ، ڈٕر گژھِ دوہَن منز ٹھیک۔

خۄبصورتی:

خوبصورتی قٲیم تھاونہٕ خٲطرٕ گژھِ ٹماٹرٕ رَس، گازرِ رَس، چوگندر رَس، ہموزن تقریباً ۵۰، ۵۰ گرام دوہَس اکہ لِٹہ رتَس کھٔنڈَس استعمال کرُن، بُتھس یِیہ رونق۔

بواسیری:

جافر پوٗشکی سبز پنہٕ وٗتھر ۱۰ گرام، کرٛہُن مرٕژ پوڈر ۲ گرام یا پاژٕ شۍ دلنہٕ کھنڈ ۶۰ گرام آبَس منٛز گرٛبکہٕ ناوِتھ ٹھنڈٕ کرِتھ ژون دوہَن متواتر چینہٕ ستۍ سپدِ بواسیری ٹھیک۔ گرم چیز گژھن نہٕ کھیٚنۍ۔ قبض گژھِ نہٕ روزُن۔

دژہ وکھ:

لیٚمو جوٗس تہٕ پدنہٕ تہٕ چھُ دژ وکھ بند کران۔

نَس سپر:

نَس سپر بند کرنہٕ خاطرٕ گژھن کلَس سردآبچہ دچہ دِنہٕ۔

تازٕ لیٚمو رَس زٕ ترٛے قطرٕ نستہٕ منٛز ترٛاونہٕ ستۍ تہٕ چھے نَس سپر بند گژھان۔

کلہٕ دود:

واریاہ کالُک کلہٕ دود ژٕلراونہٕ خاطرٕ گژھِ شونٹھ، جلوتری ہموزن پوڈر بناوِتھ گیوٗس ستۍ ملناوِتھ تہٕ پیسٹ بناوِتھ توٗت توٗت ڈکَس

لأ رٕگتھ تھاوُن ، کلہٕ دأ دِس گژھ یکدم فرق۔

داہ بادام گوجہ ، زگرام قلمی شورٕ ، سفید ژندنہٕ ستۍ گُھن ، ڈبکس لگنہٕ ستۍ تہٕ چُھ کلہٕ دود ژٲلان۔

ماذیٚرن بستہٕ:

زٕ چمچہٕ لیٚڈر ، اَکھ لیٹر آبَس منز گرٛکہٕ نأوِتھ تہٕ امی آبُک غرٕ غرٕ کرنہٕ ستۍ گژھن مازیرٕ تہٕ اَسچہ بستہٕ ٹھیک۔

بار بار پیشاب:

اگر پیشاب بار بار آسِہ یِوان داہ گرام شتاوری پوڈر بنأوِتھ اَکھ پاو دودَس ستۍ استعمال کرنہٕ ستۍ چُھ بار بار پیشاب یُن ٹھیک سپدان۔ یہ عمل چھےٚ اَٹھن دہَن دوہَن جأری تھاوٕنۍ شیشا وری چُھ کمر دأ دِس ٹھیک کران تہٕ مردانہٕ طاقت بڑراوان۔

دَذٕنچ دَگ:

گاوِ ہُنٛد گوٗہ دذَن جایہ لاگنہٕ ستۍ چھےٚ دَزن دَگ ٹھیک گژھان۔

قدرتی مناظر:

قدرتکس کُنہٕ تہٕ ماحولس منز گژھِ پنُن پان جذب کرُن تہٕ امہ کنہٕ حسین مناظرن ہُنٛد لُطف تہٕ تُلُن دَگ گژھِ مُشتھ۔

غرٕ غرٕ:

گرم گرم نؠونہٕ آبکۍ غرٕ غرٕ چھ ذکام تہٕ ژاس ئلراوَنس منز مدد کران۔

آنٛچ کمی:

دژ وکھ، دستہٕ یا مُسِل چھُ سانہٕ جسمہٕ منزٕ آب خارِج کران۔ امہ خاطرٕ چھُ اَکس گژھکہٕ ناوۍ ہتس آبہٕ لیٹرس منز ۵۰ رگرام نؠون تہٕ ۵۰ رگرام کھنڈ ملناوِتھ یہِ آب چیٚون ضرٗری بنان ییتھ جسمَس منزٕ آنٛچ کمی پوٗرٕ گژھِ۔ زیادٕ آب جسمہٕ منزٕ نیرُن چھُ سبٹھاہ نوقصان دہٕ۔

دَگ:

نؠونہٕ دار گرم آبک ٹکورٕ چھُ اَڈجن یا کُنہٕ تہٕ تانٛج دَگ دوٗر کران۔

خوبصورتی:

خوبصورتی قائیم تھاونہٕ خاطرٕ نیرِو کھلہٕ باغن تہٕ مأدانن منز ننہٕ وورُے پکِو سبز دژ منہٕ پېٹھہٕ۔ کینژس کالس أسِو ہنگتہٕ منگہٕ پزٕی پأٹھی اپزٕی پأٹھی نہٕ، دِل تہٕ دماغ گژھِ تازٕ۔

یڈ منز گیس:

لیڈر ۱۰ اگرام تہٕ نؤن ۱۰ اگرام آبس ستی کھینہٕ ستی چھ یڈ منز جمع گوٚمُت گیس خأرِج گژھتھ یڈٕ ہنٛز دگ کم سپدان۔

دژ وکھ تہٕ ہکی:

سبز دانہٕ ولہٕ ہُند رس چینہٕ ستی چھ دژ وکھ تہٕ ہکی بند گژھان۔

کینٛہہ یاد تھاوِنہٕ لایکھ گتھہٕ

آب:

صُبحس نێند رِؤتھی تھےٚ کولکٔڑ کٔرِتھ گرٛ ڈِ اَکھ تازٕ آبہٕ گلاس چیۆن۔

کُھلہٕ ہوا:

آفتاب کھسنہٕ برٛ ؤنٛہہ نێند رِؤتھتھ کُھلہٕ ہواہَس منٛز پھیرنہٕ ستی چھ دِل تہٕ دماغ تازٕ روزان تہٕ دِل پھولان۔

ترٛ یش:

ترٛ امہٕ بانَس منٛز کالے آب تھاوِتھ دۄیمہ دوہ چینہٕ ستی چھےٚ یڈ پۆرٕ صاف گرٛ ھان تہٕ قبض چُھنہٕ روزان۔

أچھ گاش:

سرد آبہٕ دِجہٕ أچھن دنہٕ ستی چھ أچھن ہُند گاش ہُران تہٕ برقرار روزان۔

سرٛ ان:

دوہ دِش سرٛ ان کرنُک عادت گرٛ ھِ تھاوُن۔ اکہ دوہ ہفتَس منٛز گرٛ ھِ تیلہٕ مالِش سارِی سےٚ جسمَس کرٕنی۔

آوریر: فکر تہٕ پریشانی دوٗر کرنہٕ خاطرٕ گژھِ کُنہٕ کامہٕ کارَس ستۍ آوٗر روزُن۔

نفرت: یُس انسان کُنہِ تہٕ وجہِ کِنۍ پننِس پانَس نفرت کرِ تِمس چھُنہٕ دُشمن ژھانڈنُے۔

کم دَوہَن ہُنٛد استعمال:

انگریزی دوا استعمال کرنٕچ کوٗشش گژھِ کم سے کم کرٕنۍ تِکیازِ تم چھ اَکھ دود بَلراوان تہٕ دوٚیم ووتلاوان۔

قودرت:

کُنہِ تہٕ دادیُک یلاج گژھِ قودرتن وفورتھاوِ مٕتِس أندی پکِس، کُلین کٹھن تہٕ قودرتِکِس ماحولَس منٛز ژھارُن۔

کاٹُبے:

کاٹُبے وأنِس چھ کینژن دوٚہن زٕ ژور آرام ضروٗری۔ گلکوز، شکر رَس، آلو بخارشیرٕ تمبرِ رَس گُلکوز ملنأوِتھ یا خأنی چینہٕ ستۍ واتہٕ آرام۔

کوٗٹھن دَگ:

اَکھ چَمچہٕ میٹھِ بیوٗل یِکھ آبَس ستۍ کھینہٕ ستۍ چھےٚ کوٗٹھن ہنٛز دَگ

ٹھیک سپدان۔

ترٛےژورڈٕوٗنی گوجہ سکلی کھٮ۪نہٕ ستی چھُ کوٹھٮ۪ن ہُنٛد دودٕ ٹھیک سپدان۔

نفرت نہٕ کرٕنی:

پننِس پانَس پننیو غلطیو کنیٚ نفرت کرنہٕ ستی چھِ أسی تمِس دُشمن سنٛز

کأم انجام دِوان یُس کُنہِ تہٕ حدَس تام ہیکہِ گژھتھ۔

لول:

قو درتچہِ تھٕرِ منٛز زیادٕ ژٕ ستی گژھِ کُنہِ تہٕ طریقہٕ لول برُن۔

انسانن، حیوانَن، چرندَن، پرٕندن برٕ ولول۔ اگر مُمکن سپدِ نہٕ توِتہٕ

مہٕ کرِی دُکھ نفرت۔

بتھچہِ گیٚنہ:

بُتھس گیٚنہ تہٕ داغ ژٕلراونہٕ خأطرٕ گژھِ رینہٕ دیل پوڈر بنأوِتھ

آبَس ستی پیسٹ بنأوِتھ بُتھس کینژِس کالَس مُتھتھ تھاوُن، گیٚنہ کیوٚ

داغ گژھن ٹھیک۔

خوش روزُن:

پنہٕ نٮ۪ن گتھن منٛز، پننہِ وتھہٕ بیٹھِ منٛز برٕ وچھر تہٕ لول۔ یُہ تاہ لول

یُتھ تُہنٛدی ہمسایہ، تُہنٛدی اُشناو، تُہنٛدی یار دوس تُہنٛدِ ژٕ آسنچ کمی محسوٗس کرَن۔

صحتمندی:

یُتھنہٕ قبض روزِو۔ یہ چُھ تُہنٛدِ صحتمندۍ آسنَس تہٕ ژٕ روزنَس مٔژ گوڈنیچ ارچن۔

دند/ماز بیر:

پھٹکر تہٕ نوٗن پھسکھ پوڈر بناوِتھ اونٛگجہ ستیٚ ماز بیرَن تہٕ دندَن مُتھتھ اَکھ ژٕ منٹ گرِھتھ کولکُرٕ کرنہٕ ستیٚ چھ دَند کھو ماز بیرِ مضبوط سپدان۔

ماز بیرَن ورِم یا دَگ ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ گرٕھِ شوٗنٹھ پوڈر کھوورِس اَتھس پیٹھ رٔٹِتھ ژٕ چھنِہ اونٛگجہ ستیٚ دندَن تہٕ ماز بیرَن منٛجَن گرُن۔

دندَ ومٔژ خوٗن نیرُن:

اگر دندَن یا ماذ بیرَن خوٗن یا پاکھ آسہِ نیران تٔرٕ تاوِ پیٹھ گرٕھِ پاژٕ دَہ گرام جاویند اڑٕ دوٗد کرُن تہٕ پوڈر بناوِتھ دندَن کھو ماذ بیرَن مالش کرِزٕ۔

پائیریا:

اَمبہٕ آنچہ پوڈر بنأوِتھ تمہِ پوڈرِ ستی منجن کرنہٕ ستی چُھ دندَ ومنٛز خون نیرُن یا پاکھ نیرُن بند سپدان۔

کم نۄن:

نۄن کَم کھنُک عادت گژھِ لوکچار پانہٕ پٔٹھے تھاوُن۔

اُس خوشک:

اُس یا ہۄٹ اگر ہو کھان آسہِ ، اَکھ خضر اَنٹ اُسس منٛز گولناونہٕ ستی چھےٚ اُسس ترٛ اوَتھ پھیران۔

ہِٹکِی دأدی:

ہِٹہِ کِنٛن دادٕ ن چُھ شاہ تۆل یا شاہ تول موربہٕ یلاج۔ نۄن تہٕ پھٹکر آبہٕ ستی سو کھہٕ وُشن غرغرٕ۔

گُل غنقسہ تہٕ کانبٕ بیُول آبس منٛز گرٛ بکہٕ نأوِتھ گژھِ امی آبہٕ ستی ترٛشترٛش مأیلس کرٕنی تہٕ آب نیرِتھ گُنہ دچہ پٔٹھ تھأوِتھ ہٕٹس راتَس گنٛڈِتھ تھاوُن۔ ہِٕٹس یٮ۪مہٕ قسمُک تہِ دود آسہِ گژھِ ڈھیک۔

ہۆچھ دانہِ ول اَکھ لوکُٹ چمچہٕ دوہَس دوٕیہ ترٛیہ لِٹہ ژاپنہٕ ستی

چھُ ہٹہٕ کھن دادٕبن آرام سپدان۔

ذوٕو دوا:

۵ شےٚ وٕتھر برگ تہٕ آبہٕ گلاسس منز گرٛکہٕ نأوِتھ بیٚلہٕ نصف گلاس روزِتھ تمہٕ آبہٕ ستیٚ گرٛشہِ کلس مأیِس کرٕنۍ تہٕ گھنٹہٕ اڈِ گھنٹہٕ پتہٕ گرٛشہِ کلہٕ چھلُن۔ کلس اگر ذوٕو آسَن تمہٕ گرٛشن ختم۔ کُف گرٛشہِ کم۔

کلہٕ دوٗد:

کلہٕ دأدِس تہٕ چھُ برگہٕ تُج علاج۔ اَکھ تُج پوڈر بنأوِتھ آبس ستیٚ ملنأوِتھ پیسٹ بنأوِتھ ڈٕکس مُتھتھ تھاونہٕ ستیٚ چھُ کلہٕ دوٗد ژلان۔

أچھ دوٗد:

أچھ دأدِس تہٕ گرٛشہِ برگ تج پوڈر پیسٹ بنأوِتھ أچھ ٹاربن مُتھتھ تھاوُن۔ أچھن ہُند دُگوش ژلہِ۔

دند:

دَند صاف تہٕ شفاف کَرنہٕ خأطرٕ گرٛشہِ برگ تج پوڈر بنأوِتھ دندمنجن بناوُن۔

ژاس:

برگ تج پوڈر اَکھ چمچہٕ اَکھ کپ گرم دودَس سٟتۍ یا اَکھ چمچہٕ ماچھ مِلنأوِتھ استعمال کرنہٕ سٟتۍ چھےٚ ژاس ژلان۔

بچہٕ دانہِ ہٕنٛز صفأیی:

لوسہٕ زنانہِ گژھِ اَکھ گلاس آبَس منٛز پانٛژھ شےٚ وٕتھر برگ تج گرٛبکہٕ ناوُن۔ یٮ۪لہِ آب نِصب روزِ سہ چاونہٕ سٟتۍ یُس بچہٕ دانہِ منٛز گندٕ خوٗن یامَل آسہِ سہ نیرِ نبر تہٕ بچہٕ دأنۍ گژھِ صاف۔

دَند:

جافَر پوشہٕ کُلٮ۪ک پنہٕ وٕتھر آبَس منٛز گرٛبکہٕ نأوِتھ تمِہ آبہٕ سٟتۍ کولہٕ گرٛش کرنہٕ سٟتۍ چُھ دَند دود ژَلان۔

ماذیرٕ:

تازٕ آبَس منٛز لیوٚمب چیرِتھ کولگرٛش کرنہٕ سٟتۍ چُھ ماذیرُن ہُنٛد ورم تہٕ اُرٕچ بدبوے ژَلان۔

قبض:

ییٚمِس قبض آسہِ بار بار گژھان تَس پزِ کاشرِ تیلیچ مألِش شامَس

شونگنہٕ برٛونٛہہ یڈٛ کرٕنی۔

گرم آبہٕ کپس منٛز اَکھ لیوٚم چیرِتھ شونگَن وزِ چینہٕ ستیٚ نیرِ صُبحن کُھلہٕ مَل۔

آب چینک عادتھ:

صُبحے نیٚندرِ وۄتھتھ کولگرٕ کرِتھ گژھِ اَکھ تازٕ آبہٕ گلاس چیٚون۔

نیٚندٕر:

آفتاب کھسنہٕ برٛونٛہہ نیٚندرِ ووتھنہٕ ستیٚ چھُ دِل و دماغ تازٕ روزان بیٚیہ أکِس کامہِ دوٚہس دون ہنٛز برکت نیران۔

اَکھ یاز گلاس آب کالے تژامہٕ باَنس منٛز تھاوِتھ صُبحے نیٚندرِ وۄتھِتھے چینہٕ ستیٚ گژھِ یڈٛ پوٗرٕ صاف تہٕ بیٚیہ روزِنہٕ قبض تہٕ۔

أچھ:

ترِنہٕ آنٛچہٕ دَجہ أچھن دِنہٕ ستیٚ چھُ أچھن ہُنٛد گاش برقرار روزان بلکہ ہُران۔

آورِیر:

فکرتہٕ پریشأنی دوٗر کَرنہٕ خأطرِ گژھِ گُنہٕ کامہِ کارَس ستیٚ آوٗرروزُن۔

خدمتِ خلق:

اگر کامہِ کارِ نِشہ موءکلی آسو یا ریٹائر آسو گاٲمتی گُنہ تتھ ادارس ستی گڑھِ وابستہٕ روزُن یُس گُنہ تہِ طریقہٕ لۄکن ہنٛز بےلۄث خدمت آسہ کران۔

عمل ردِ عمل:

کاٲنسہِ تہِ انسانس، دوستس یا دشمنس گڑھِ نہٕ بد یژھن یا بد کرُن۔ یوس تہِ عمل تُہی اَتھو کھورَو، نرٛو زنگو یا پننہِ دل یا دماغہٕ ستی کرِو تتھ چُھ ردِ عمل۔ رِژِ عملہ چُھ رُت معاوضہٕ، بدعملہ چُھ بد ردِ عمل۔

شیٖشتر:

خۄنَس منٛز آکسیجن واتناونک اہم ذٲرِ یہ چُھ شیٖشتر (Iron)۔ خۄنٛچ کمی چھےٚ شیٖشتر چہِ کمی کِنی سپدان۔ سبز ترکارِ، مٹر، پالک، خوشک مۄوٕ کھینہٕ ستی چُھ یہِ حاصل سپدان۔

وٹامن:

وٹامن چُھ بیمار رو نِشہ رَچھان تہٕ بیمارِن ہُنٛد مقابلہٕ کَرنہٕ خاطرٕ چُھ سائنس خوراکس منٛز وٹامن آسُن ضرۄری۔
تھٔنی، لیٖومب، ٹماٹر، مٹر، دال، مۄوٕ کھینہٕ ستی چھ یم حاصل سپدان۔

خۄنٛچ کمی:

خۄنٛچ کمی، خوراک نہ شرٛ وپُن، گیس پأدٕ سپدُن، أچھن بونہٕ کنہٕ سفیدی، لیٚدریر، تھکاوٹ، کمزوٗری، ہمکتھ نہٕ آسنگ وجہ چھےٚ خۄنٛچ کمی۔

قبض:

قبض گژھنٕکی وجوہات چھِ أسَس گُلف یلَے تھاوُن۔ ییٚمہ ساتہٕ پیٚیہ تمِہ ساتہٕ یڈٕ برٕنی، کھنٛس چنٛس منٛز بےٚ قاعدگی۔ یڈٕ صاف گرنٛس منٛز جلد بأزی، ییٚمہ ساتہٕ یڈٕ صاف کرٕنٛچ ژینہٕ وَن دِیہ سُہ ساتھ ٹالُن، مَل نٛبر نیرُون رکأوِتھ تھاوُن چھِ قبض گژھنٕکی کینٛہہ خاص وجہ۔

قبض:

قبض گژھِ کھنٛس چنٛس منٛز تبدیلی گرنہٕ ستیٚ ٹھیک کرٕنٛچ کوٗشش کرٕنی۔ دوا گژھن نہٕ استعمال کرٕنی۔

چھلکہٕ ہٕتھ دالہٕ، سُوِتھ سبزی، نصف یڈٕ گژھِ سلاد کھٕتھ برٕنی۔ سلاد گوٗ وجُہ، گازرِ، ٹماٹر، بند گوبھی ؤتھر، چوگندر، ألار، گنڈٕ، کوٗش ہٕتھ آنٛچ ژوٗٹ۔ موٕ، اَمب، امروٗد، موسمی، پپیتا۔

کھنٕہ برٕ ونٛہہ اَکھ گھنٹہٕ ترٛیش چینٛگ عادت گژھِ بناوُن۔

یڑ صاف کرٕنۍ:

مربائے ہلیلہ اَکھ شونگن وزِ گرم دودھ گلاسہٕ ستۍ چینہٕ ستۍ چھےٚ یڑ پوٗر صاف گژھان۔

سردآبہٕ سرٛان:

دوہ دِش سردآبہٕ سَران کرٕنک عادَتھ گژھِ بناوٗن۔ گرم آبہٕ سرٛان کرنہٕ پتہٕ چھےٚ ترٕ کھسان تہٕ سردآبہٕ سرٛان کرِتھ چھےٚ گرمی باسان۔ سردآبہٕ سرٛان کرنہٕ ستۍ چھُ خوٗنک دورٕ تیز سپدان۔

پروٹین:

پروٹین چھِ سانٛی جسمانٛی قوت، کاٗم کرٕنک طاقت، پھُرتی، چُستی پاٗدٕ گَرنس منٛز مدد کران۔ دالہِ، اَناج، چَنہٕ، مٹر، دودھ، موٗ چھ امکی آغر۔

چربی:

Fat، چھُ سائنس شریرس منٛز گرمی پاٗدٕ کران۔ یہ چھُ دودھ، تیل، بادام، ڈوٗن، کاجوٗ، منگ پھلی، بیترِ چیز کھینہٕ ستۍ حاصل سپدان۔

کاربوہائیڈریٹس:

کاربوہائیڈریٹس چھِ سائنس شریرس گرم تھاوان یُس صرف زِندٕ

اِنسانَس منز چُھ آسان۔ اناج، توٗمُل، اوٹ، مکائے، جوار، باجرٕ، نے شکر، جٕھر، موٗ دُرمھٕ، کیلہٕ چھ اَمیُک آغُر۔

آب چُھ زندگی:

سائنس شریرس منز چُھ تقریباً ۷۰ ر فیصدی آب۔ آب چُھ سانہِ شریرٕچ صفأیی تہٕ گندی دوٗر کرنَس منز مدد کران۔ عأرق، پیشاب، مَل نٮ۪بر کڈنَس منز مدد کران۔ عأرق، پیشاب، مَل نٮ۪بر کڈنَس منز، خوراک شُر وپناوٕنس تہٕ خوٗن بڑ وٕنہہ پکناوٕنس منز مدد کران۔ صاف آب چُھ زندگی، گندٕ آب چُھ موت۔

کلشم:

کلشم چُھ سانہِ أڈِجہ تہٕ سأنی دَند بناوٕنس تہٕ مضبوط تھاوٕنس منز اَکھ ضروٗری جُز۔

देसी दवा त देसी यलाज

(दाद्यन दवा मरज़न शफा)

देसी दवा तु देसी यलाज

(दाद्यन दवा मरज़न शफा)

महाराज कृष्ण मावा 'मसरूर'

किताबि हुंद नाव : **देसी दवा तु देसी यलाज**
मुसानिफ : महाराज कृष्ण मावा 'मसरूर'
लिपी अंतरन : सन्तोष शाह (नादान)
डी.टी.पी : रिंकू कौल # 9419136369
471, Sec-2, Vinayak Nagar,
Muthi, Jammu - 181205
छपन वरी : 2011
म्वल : 250 र्‌वपयि
छापखानु : ताज कम्पनी नयी दिल्ली

किताब मेलनुक पताह:-
श्रीनगर : किताब गर, मौलाना आज़ाद रोड, श्रीनगर।
जोम : किताब गर, कनाल रोड जोम।
श्रीनगर : फनकार कल्चरल आरगनिज़ेशन
पोस्ट बोक्स 112 - श्रीनगर।

ब़ छुस
यि किताब
बहूरा बरादरी हुंदिस
नामवर ग्वनमाथ मानुजू सूरी अतार,
पनुनिस मॉलिस नन्दुलाल मावा टॉठ्य कौलस
तु
पनुनि माजि यॅम्बरज़ल मावा
यॅम्य मे कॉशिर ज़बान गलि गलि आपर
नज़रानु तु अर्पण करान।

मजाराज कृशण 'मसरूर'

'परहेज़ छु यलाज़ ख्वतु बेहतर'।... अख प्रॉन्य कहावत।

क्वदरतन छु असि अँद्यपॅक्य सु सोरुय सामानु म्वयसर तु व्फूर थोवमुत, येमि सुत्य ॲस्य् बेमार्यव निशि दूर ह्यकव रूज़िथ।

कॉशुर यलाज छु असि अँद्यपॅक्य कुल्यन कट्यन तु जॅडी बूट्यन हुंज़ ज़ानकॉरी तु तिमन हुंद वर्ताव तु बेयि ख्यनु च्यनु चीज़न मंज़ केंह तबदीली हेछिनावान। येमि सुत्य ॲस्य सेहतमन्द तु तन्दरूस्त रोज़व।

तरतीब

मुखतॅलिफ दॉद्य तु तिहुंद्य यलाज

मरदानु दॉद्य, जिन्सी कमज़ूरी ठीक

पेशि किताब

अगर कुलहम कॉशरि ज़बॉन्य तु अदबस प्यठ नज़र त्रोव तेलि छय असि सिरफ शॉयिरी लबनु यिवान। यथ ज़बॉन्य मंज़ ऑंगजन प्यठ गँज़रावनस लायक अफसानु, नावलु तु तंकीदी मज़मून आसन स्व ज़बान कोताम हेकि तॉलिब ॲलमन हुंज़ तशंगी पूर कॅरिथ। प्रथ कुनि अलमी ज़बॉन्य मंज़ गछ़न मुखतलिफ मज़मूनन प्यठ किताबु दॅस्ययाब आसनि। अगर ॲस्य उर्दू ज़बॉन्य हुंदिस सरमायस प्यठ नज़र त्रोव तेलि छि असि १९४७ ब्रोंह मुखतलिफ मोज़ुवन प्यठ किताबु आमुच़ यथ मंज़ फलसफु, नफसियात, सियासियात, नाबातात, अस्लामियात, मसूरी वगॉरु मोजूद छि। अथ मंज़ कॉम असमानि यूनर्वसिटी हैदराबादन कॅरमुच़ छे, स्व छय थकुन्य लायक। अगर असि ज़बान ज़िन्दु आसि थावुन्य तेलि पज़ि असि कॉशरिस मंज़ तिमन मोज़ूवन प्यठ कॉम करुन्य यिमन हुंज़ व्यछुय असि छय। महाराज कृष्ण मावा मसरूर सॉबन मुखतलिफ कॉशर्यन दोहन हुंज़ व्यखनुय कॅरमुच़ तु सुती तिम ब्योन ब्योन दॉद्यव खॉतरु अस्तेमाल य्वसु कॉशुर

परन वाल्यन अख नॅव तहरिक तुलनुच दावत दिवान छय। असि पज़ि मुखतलिफ मोज़ूवन प्यठ पानु ल्यखुन या तर्जमु करुन येमि सुत्य कॉशिर ज़बान अख अॅहम संगिमील परावि।

जी आर हस्रत गडा
फनकार कल्चरल आरगनिज़ेशन
पोस्ट बोक्स 112 - श्रीनगर।

* * *

ग्वड कथ

शुरू छुस ब करान तॅमिस कायिनातकिस मॉलिक संदि नाव सुत्य युस अमिकिस ज़रस ज़रस मंज़ बॅसिथ छु त युस

राम ति छु त रहमान ति छु

युस नूर ति छु त नारान ति छु

युस वन्द ति छु त बहार ति छु

युस पज़रुक त लोलुक अमार ति छु

युस पननि आसनुक पानय इज़हार ति छु

ब छुस अख कॉशुर! लेकिन अज़कल पननि माजि कशीरि निश दूर। दूर आसन बावजूद छम माजि कशीरि हुंज़ माय रगन रगन मंज़ बरिथ!

मे छे म्यच़ कॉशिर, खून कॉशुर, रंग त माज़ कॉशुर, जिसमुक अख अख तान कॉशुर, दिल कॉशुर, ज़ुबान कॉशिर। मे येलि ग्वडन्यथ लेखुन ह्योत, मे लीक्य अफसान, शार्ट स्टिोरीज़। शॉयरी कॅरम, नज़्म लेछ्यम, गज़ल लेछ्यम। खूनस त रगन मंज़ जोश बरन वॉल्य बॉथ लीखिम, मगर येलि ब रछ़ा ब्रोंठ पोकुस, मे ज़ोन ज़ि यि कॉम छे वारियाहव कॉरमुच़ त करान ति छि। मे ल्यूख प्रथ कुनि मोज़ूहस प्यठ! मे छु अख कोमी बॉथ वोनुमुत :-

वॅथिव तुलिव बन्दूक जवानव तस बद बखतस लार करव

युस ज़न सानि आज़ॉदी ज़ागन तिहिन्द्य गर मिसमार करव

वॅथिव कॅरिव तोह्य इकुवट सपदिथ रत च़ॉंगिस हुंद वोल

इबरतनाख सबख हेछिनावि युस प्रॉटिव तॅम्य सुंद ओल

कुचि़ लटि दोख छु दि्युतमुत तॅम्य बदबख्तन
यिनु तस प्यठ एतबार कॅरिव

1965 किस जंगस प्यठ छुम ल्यूखमुत:-

येलि लावु ज़ेहनन गीर करान तेलि सपुदान जंग!
येलि माजि पनुन अवलाद खरान तेलि सपुदान जंग!!
येलि डॉन तु रांटस वॉरानन हुंज़ इन्सानन छि अचा़न
येलि मोतु मलॉयिख बेवायि नचा़न तेलि सपुदान जंग

आज़ॉदी प्यठ छुम ल्यूखमुत :-

बुलबुलव कॅर शानु पोशन शालुमॉर आज़ाद गव।
रज़ु गुलॉमी हुंज़ छ़ेनिथ पेयि अज़ वतन आज़ाद गव।।

1972 किस जंगस प्यठ छुम ल्यूखमुत:-

चंगेज़ी मॅशरॉवुन बेयि मॅशरॉवुन चंगेज़खान
नॅवि सरु सॉरी मोम कॅरि्यवुन याद ज़ॉलिम ऐही खान

मे छु अख लोकुट अफसानु ल्यूखमुत :-

बे नावु शहर
तथ शहरस मंज़ ओस नु काँसी नाव!
काँह येलि काँसि प्रछ़ान ओस 'हे कुस सा छुख?'
ज़वाब ओस यिवान 'बु'!
जवाब दिनु वोल ओसुस प्रछ़ान चु कुस सा छुख?
वापस ओस जवाब मेलान
'बु तु छुस बु'
वारियाहन ओस प्रछ़ान, जवाब ओसुस यिवान
बु - बु - बु - बु

मे सूँच ज़ि येलि ॲस्य सॉरी बु छु तेलि क्याज़ि तज़ादु। सारिनुय हुंद बु छु अकुय - सिर्फ शकुल बदलॉविथ। क्रहुन ति छुस बु - सफेद ति छुस बु - अमीर ति बु - गरीब ति बु - ओर ति बु, बेमार ति बु।

नात, मज़ाहिया शॉयरी तु प्रावडी ति छम लीछमुच़। केंह नमून छि पेश:-

दरवेशा वोथ दामा च्यथ
स्वर्गु ख्वतु स्वर्ग गव आदम रथ
चरसी अज़ कल गॅयि दरवेश
मज़हब गोव बस थांवन रेश
पॅज़्य बाव अज़ कल गॅयि पागल
हेंदव्यन्द ख्वतु म्यीठ कॉशिर अल

अख मशहूर कॉशुर बॉथ छु:-

"यिनु सा चेशमन स्रेह करख"
अज़लय ओसुय नूर प्रेडान कॉशिरस कोमस मगर
अज़ लगान टन वादु पौडर बुथ तिमन व्वज़ुलावनस
अज़ करान मातम छे पॅज़्य पॉठ्य कॉशिर्य ज़बान
तिम अनान अँग्रीज़ टीचर कॉशिर ज़बान हेछिनावनस

✷

छेय बॅरिथ मन्दोरि लेकिन दिल चे़ छुय कोताह गरीब
छुख समन्दर छुय नु ताकत त्रेशि दामा चावनस

अख नज़्म छुम वोनुमुत:-

बडि खोतु बोड नादान सु इन्सान युस ज़ानान नादान बेयन
तॅस्य योत गॅछ़ि इन्सान वनुन युस इन्सान वनि इन्सान बेयन

✷

दिलु वॉलिस गॅछि बोड दिल आसुन नतु ओस ना 'मसरूरस' दिल
दिलबर गोछ़ अमि कुस्मुक आसुन दिल करि हे क्वरबान बेयन

✷

मे छु ॲकिस रूसी अफसानु निगार तु नावल निगार ग्वरकी सुंद अख अफसानु 'इन्सान सुंद थनु प्योन' कॉशुर तरजुमु कोरमुत। रूसी बचन हुंदि खॉतरु रूसी लूकु कथु ल्येखनु आमुच़ कॉशुर तर्जम कॅरिथ छु मे कॉशिरिस अदबस मंज़ अख म्वलुल्य खज़ानुक इज़ाफु कोरमुत।

ग्वडुन्युक कॉशुर अखबार युस आज़ॉदी पतु कॅशीरि मंज़ शाया सपुद, तम्युक ऐडिटर आसनुक शर्फ छु मे हॉसिल। मरहूम दीनानाथ नॉदिम, हाजनी साहब, जिनाब टेंग सॉब, मरहूम मोती लाल साकी, मोती लाल क्यमू साहब तु बेयि वारयाह शखसियच़न सुत्य व्वथ ब्यठ करनुक शर्फ छु मे हासिल।

बु रूदुस तकुरीबन च़्वन वॅरियन कशमीर ट्रेडर्स एण्ड मैनुफेक्कचरस फेडिरेशनि हुंद जनरल स्यक्रेट्री, य्वसु तमि वख्तु सारिवुय ख्वतु बॅड तु सरगरम तिजारती अनजुमन ऑस। मरहूम दीनानाथ मदन (प्रिन्सपल गान्धी मेमोरियल कालेज) तु मरहूम ओबदुल सलाम पारिमू सॉबुन छुस बु शुकुरगुज़ार यिमव मे रेहबरी कॅर।

तिजारथ तु तॉजरन 1980 ईसवी मंज़ ॲकिस मज़हबी जलूसस प्यठ लाठीचार्ज करनस खिलाफ ग्वडुन्युक कशमीर बन्द, येम्य कॅशीरि मंज़ इन्कलाब ओ़न तु सोंच बदलोव, आव म्यानि अपीलि प्यठ बाअमल। सारिसुय कॅशीरि मंज़ गोव खनुबल प्यठ खादनयार, ऊडी, सोपोर

क्वपवोर, वरमुल तु सारिनुय ज़िलु सदुर मुकामन, गामन कॆंह शाहरन मंज़ मुकुमल हरताल तु एहतिजाज। 134 ऐसोसियेशनु तु मुखतलिफ तिजारती अन्जुमनु सपुज़ अथ मंज़ शॉमिल।

लेकिन यूताह करनु बावजूद सपुद न मे तसल्ली। मे दोप ज़ि बु करु कॉशिरिस अदबस मंज़ कॆंह अलग तु बिदून कॉम युस अथ तु ॲमिकिस सरमायस मंज़ इज़ाफु करि। शॉयरी, अफसानु निगॉरी, ड्रामा नवीसी बेतुरि छे वारियहव कॅरिथ त्रॉवमुच़। तिमन ग्वनमातन ब्रोंठिकनि म्योन लेखुन छु आफताबस चोंग हावुनस बराबर। क्याह अहद ज़रगर, शमस फकीर, रसुल मीर, महजूर सॉब, नॉदिम सॉब, कृष्ण जू राज़दान हिव्य ग्वनमाथ वोथुना बेयि।

क्याह प्रकाश राम कुरगॉम्य सुन्द कॉशुर रामायण या मानुजू सुंद हियुव, कृष्णु औवतार या नल दमयन्ती ह्यक्याह कांह वॅनिथ या व्यखुनिथ। दार अदब ह्यक्याह कांह दोहरॉविथ या वॅनिथ। सारी करन कूशिश लेकिन कॅति गॅछुनख ख्याल मरकूज़। समय कति छुख। ज़मानस आव इन्कलाब। फरागथ नियख रॅटिथ। वख्त छोट्योव, कॉम ज़ेटेयि, सोंचनस लोग बदल डायरेकशन, टेलिविजन तु अलॅकट्रानिक मीडियाहन बदलोव ज़मानु। अमिय बास्योव मे ज़ि बु करु कॆंह नोव।

मे दियुत ॲक्य दोस्तन मशवरु ज़ि कॉशरिस अदबस मंज़ छु हिन्दू मैथालोजी कॉशिरावनुच ज़रूरथ। अवय लेछि मे 'बख्शन हार तु स्वर्गन्य वतु बद''। अथ सॉबरनि मंज़ छु मे मॉलिकु सुंदि बजरुक्य तिमु कथु मे शॉमिल करिमचु यिम कॅशिरयन गरन मंज़ सीनु ब सीन ब्रोंठ आसु पकान। म्यॉन्य बुड बबन आसु यिमु कथु म्यॉनिस मॉलिस

बोज़ुनाविमुच़ तु म्यॉन्य मॉल्य बोज़ुनॉवि तिमय मे तु मे करि कल्मबन्द।

कॅशीरि मंज़ ऑस नु अज़ ब्रोंठ 50, 60 वरिय बिजली या ऐलाक्ट्रानिक मीडिया ओस नु यूताह ज़ोरन मंज़। अवय ओस तिमन दोहन गरियुक बुज़र्ग शाम सपदनु पतय पनुनिस अयालस ब्रोंठु कनि बेहनॉविथ दर्म कथु या लुकु कथु बोज़ुनावान। यिम तिमन पनुन्यन बुज़र्गन निशि बोज़मुच़ आसु। मे सूंच ज़ि बु करु कॉशिरिस अदबस मंज़ दोयिम्यन ज़बानन मंज़ लेखनु आमुत शाहकार तरजमु, लेकिन न छुम त्यूत अॅलिम तु न तिछ़ तॉलीम। बावथ गॅछ़ तिछ़ आसुन्य, य्वसु आम लुकन फिक्रि तरि। अमि खॉतरु छु लेखन वॉलिस हना ब्वन वसुन या परन वॉलिस हना ह्योर खसुन। अज़ योस बु यि कूशिश छुस करान, अथ छु मे नाव थोवमुत 'देसी दवा तु देसी यलाज' अथ छु वजह ज़ि म्यॉनि सथ पीरि छि अथ कारस तु अथ यलाजस सुत्य वाबस्तु।

अॅस्य यथ ति मज़हबस सुत्य वाबस्तु छि तमिचि किताबि या फलसफु छि वुनि अरबी, फारसी, हिन्दी या संस्कृत ज़बॉन्य तामुय महदूद। कॉशिर ज़बानि मंज़ कर वाति ति यि अॅलिम या फलसफु ति छुन मॉलूम। बहरहाल वुन्यक्यन छु बेयेन ज़बानन मंज़ लेखनु आमुत या वननु आमुत अदब, फलुसफु या सायनस कॉशिरावुनंच छि स्यठा ज़रूरत। साईनसी तरकी छे अज़ तथ अरूजस वॉच़मुच, ज़ि अथ मंज़ छुन सोन वोजूदय कुनि। कायिनातस छु अज़ प्रथ अंदु व्यूर यिवान तुलुनु। प्रथ कांह परदु छु यिवान च़टुनु, लेकिन सोंच लायख कथ ज़ि कॉशिरि ज़बान छा अथ कॉबिल ज़ि स्व वाहरावि अमि नवि इन्कलाबुच गर्मी। अंज़ छे गछ़ान सानि नवि पूयि काशुर परनस ल्येखनस शर्म। बु

छुस नवजवान लेखन वाल्यन वनुन यछ़ान ज़ि तिम कॅरिन बेयिन ज़बानन मंज़ वननु आमुत या लेखनु आमुत शाहकार कॉशिरॉविथ पनुनि मादरी ज़ाबॉन्य हुंज़ बॅड खॅदमत। डाकटरी या कॉनूनी किताबु काशिरॉविथ कॅरिन तिम आयन्दु यिनु वाल्यन नसलन फैज़ियाब तु पानु ति सपुदिन ज़िन्दु जावेद।

आय.टी.टेकनालोजी कर ह्यकि कॉशुर ज़ॉनिथ या समजिथ या वरतॉविथ। अमि खॉतरु छु ॲम्य न्यस्फ वॉंसि ॲंग्रीज़्य ज़बान परनस लेखनस तु समुजनस मंज़ ज़ायि करुन्य। क्याह कॉशिर ज़बान ह्यक्याह पनुनि तोर तिमन म्वलुल्यन खज़ानन ठानु तुलिथ, योताम अंग्रीज़ी ज़बान वातान छे या वॉच़मुच़ छे। कम कम फलसफुदान छि अज़तम पॉदु गॅमित्य, यिमव रूहॉनियत वॅनिथ समॉजी इन्कलाब ऑन। ॲक्य अनपढ ग्रहसथी लॅडकन ऑन सिरिफ ज़बॉन्य हुंदिस बलबूतस प्यठ सु इन्कलाब युस नु पॅतिम्यव दॅहव पंदहाव वरियव प्यठु थमानुय छु।

अगर ॲस्य तंग नज़रिया तु तॉसुब त्रॉविथ कॉशिर ज़बानि खॅदुमथ छि यछ़ान करुन्य, ॲसि पज़ि सारिनुय मज़हबी किताबन तु फलसफन कॉशिरस मंज़ तरजमु करुन, युथ सॉन्य नज़र वॅसीह गछ़ि तु सॉन्त वुडव गछ़ि लामहदूद।

* * *

म्यॉन्य ज़ान

यिथ् पॉठ्य अंग्रीज़ दवा कुनन वॉलिस केमिस्ट छि वनान, तिथ्य पॉठ्य छि देसी दवा या जॅडी बूटियन हुंद तिजारत तु वरतावन वॉलिस अतार वनान। अतार गव अतुर कुननवोल तु समाजस मंज़ ख्वशबू फॉलावनवोल तु अमिसुय अतार संद्यन शानन प्यठ ऑस हिकुमथ दॅरिथ। हकीम ओस किताॅबी ॲलिम ज़ानान तु न्वसखु लेखान। तमि पतु ओस तथ अमली सूरत दिवान अतार। सु ओस ज़ानान ज़ि क्वसु जॅडी बूटी कमि शकलि छे। कति छु पॉदु सपदान। कथ दॉदिस छु दवा तु कुस दोयिम ह्यकि अम्युक मुतबॉदल ऑसिथ। श्वद दवा हॉसिल करुन वरतावुन तु वफूर थावुन ऑस अमिसुय अतार संुज़ ज़िमुवॉर्य। अज़ छु कशीरि मंज़ कारिनजार बदस्ति गिलकार करनु यिवान। तिम छिनु ह्यकान बॅरगि सन्ना, बर्गि हना, चोब चीनी, रेवंद चीनी, रस अशुद या सलाजीत, बर्गु नीम या बर्गु ल्यूम फर्क कॅरिथ। बेमार कति ह्यकि बॅलिथ।

अतार ओस पीर दर पीर यि सॉरुय ज़ान ब्रोंठ पकुनावान तु अथ बलबूतस प्यठ रूद यि नासाज़कार हालातन मंज़ कॅशीरि मंज़ुय। ॲम्य श्रपरोव तु व्यपुरोव पनुन व्वजूद पननिसुय वतनस मंज़। कशीर छे ग्वडु प्यठय रूहॉनी बुज़र्गन हुंज़ आला तजुरूबुगाह ऑसमुच़ तु युस ति अथ सफरस मंज़ शॉमिल ओस यछ़ान सपुदुन, तॅमिस ऑस ग्वडुनिच नज़र कॅशीरि प्यठ प्यवान।

रूहॉनियत छे अख सोंच, अख नज़ॅरियि, अख इबादत, अख

ताकथ युस प्रथ कांह हॉसिल करनु खॉतरु कशीरि युन ओस यछ़ान। कशीरि छु वारियाहन हमलु आवरन हुंद कहर ति बरदाशत करून प्योमुत। तिक्याज़ि तिम ऑस्य पनुन नज़ॅरियि लुकन मंज़ फॅहलावुन तु कशीरि हुंज़ खूबसूरती हुंद व्यूर तुलुन यछ़ान। रॅशुत ऑस्य न तिम समजान तु ऑस्य ॲसि तिम ज़ोर ज़बरदॅस्ती या ताकतु सुत्य पनुन नज़ॅरियि ब्रोंह पकुनावान। कॅशिर बटु तिम अथ नविस नॅज़रियिहस सुत्य इतिफाक या मुतमयिन ऑस्य नु तिम ऑस्य कशीरि मंज़ च़लनस मजबूर गछ़ान तु मुल्कुक्यन बेयन बेयन जायन हिजरत करान।

पठान राजस मंज़ सपुदनवोल ज़ुलुम तु जबुर बन्योव कशीरि मंज़ बटु च़लुनुक अख खास वजह तु अथ दोरान यिम न चॅलिथ ह्यॅक्य तिमव कोर पनुन यज़त तु ओज़ुकु बचावनु खॉतुर येतिक्यन अकसरियत वाल्यन लूकन हुंद्य पॉठ्य व्वथु ब्येठ, पलव पोशक तु रख इखतियार युस तमि विज़ि मुरवुज ओस। कसाबु, फ्यरनन खोवुर चन्दु, पूच़, र्‌वपु ज़ेवरात सपुद यिमन च़लन वाल्यन कॅंहन बटु गरन मंज़ रायिज। यॅमि किन्य तिम चॅल्यमुत्यन बटन ब्रोंहकनि ग्वडु बाहरय (Outsider) तु पतु बुहूरय नावु सुय ज़ानन यिवान। यिम काह गरु गॅयि ॲक्यसुय जायि रोज़नस मजबूर तु अथ जायि प्योव नाव बुहुर्‌य कदुल।

अमिपतु यॅलि चॅल्यमुत्य बटु वापस आयि तिमव कॅर्‌य न येति रूद्यमुत्य तिम कॅंह बटु गरु पानस सुत्य शॉमिल तु न कोरुख यिमन सुत्य कांह रिशतु। यिम कॅंह गरु पॅयि अलग थलग तु तिहुंज़ इखतिस्यॉदी हालत रूज़ पथखोरि। यिमव कोर ओज़कु हॉसिल करनु खॉतुर लोकुट म्वकुट तिजारत इखतियार। अथ बरअक्स यॅलि चॅल्यमुत्य बटु वापस आयि तिमव ऑस अलिम तु तॉलीम हॉसिल कॅरिथ पननि

खॉतुर अख बेहतर मकाम हॉसिल कोरमुत, येमिकिन्य तिम जान जान सरकॉरी ओहदन प्यठ तायिनात सपुद्य। अथ बरअक्स येति रूद्यमुत्य बट्‌ गर्‌ रूद्य पसमान्दु तु वारियाहन कथन मंज़ पथ। अज़ येलि क्रेरिक्य नेनि म्वंडख ति खुलु समन्दरस मंज़ द्रायि, प्रथ कॉसि कोर पनुन मुकाम हॉसिल। बहुरा बरादरी हुंद्य बचि द्रायि तॉलीमी, तिजारती तु इखतिसॉदी मामलन मंज़ शानु ब शानु दोयिम्यन बरादरी हुंद्यन बचन सुत्य।

बहोरा बरादरी मंज़ छि वारियाह ग्वनमाथ वॅथिमुत्य, यिमन अगर देसी अदवायातन हुंद लुकमान ति वनव, गल्त आसि नु केंह। हकीम स्वनु जू, हकीम मानु जू, हकीम मादव जू, हकीम सत राम, हकीम दीनु जू, हकीम श्रीदर जू, हकीम दामोदर शाह आबादी। यिमन ऑस्य हकीम मशवर्‌ ह्यवान। यिमव आसु नु मन्दोर्‌यय यॉचु बनाविमचु बॅल्कि ऑस्य गरीब गुरबातन मुफत यलाज तु दवा दिवान।

कशीरि मंज़ यिम नामवर हकीम छि ऑस्यमुत्य, तिमन मंज़ छु अमु हकीम, काशि हकीम, हकीम क्वदरत अलाह, मामु हकीम, हकीम गुलाम रसूल, हकीम शामु बट्ट, हकीम मोहमद शफी। यिमव सारिवुय छु कॉशिर्‌यन नाव हेन्य लायख खॅदमत कॅरिमुच़ तु छ्‌वंगु तुल्यव सुत्य यिहुंज़ बेमारि ठीक करिमचु।

वीद छि वनान ज़ि महबूदस ताम वातुनच छे च़ोर वतु। अख गव ग्यान। ग्यान गव ॲलिम युस हॉसिल करनु खॉतर्‌ असि तंग दॉयिर मंज़ु नीरिथ खुलु अस्मानन हुंद सॉर पज़ि करुन। अकुल तेज़ करनु खॉतुर छु ग्यान ज़रूरी, ग्यान हॉसिल कॅरिथ तथ प्यठ अमल करनी गव ध्यान यानि च़्यथ दियुन। ग्यान हॉसिल कॅरिथ युस ति फलसफु सोन दिल तु दिमाग मुशुकस करि, तथ प्यठ अमल करनी छु

वातुनावान मँज़िलस।

कर्म गव यि केंछा अमल ॲस्य अथव, ख्वरव, नर्‌व, ज़ंगव या जिस्मुकय कुनि ति तानु सुत्य करव। यथ मंज़ दिल तु दिमाग ति शॉमिल छु वातनावि ॲसि मँज़िलस। ॲस्य ह्यकव न कर्म करनु बगॉर ॲकिस चि़हिस ति रूज़िथ। अवय छु रूत सोंचुन, रूत वर्तावुन अहम तु लॉज़िम। अमि खॉतुर छु रूत अब्यास यानि रूत आदत पानुनावुन ज़रूरी। अब्यास (आदत) छु टेठिस ज़हरस तु मोदुरेरुक्य पॉठ्य ख्व्यवान। द्यान गव पनुनिस दिलस मंज़ मॉलिकु सुंज़ कांह ति सूरत, कांह ति वसफु, कांह ति ताकत या बजर पानुनावुन तु तथ मंज़ लय सपुदुन। बख्ती गव लोलुक इनतिहा। प्रथ कांह वजूद ख्वदायि सुंद्य इज़्हार ज़ानुन तु असुंज़ खॅदमत ख्वदा ज़ॉनिथ करून। खॅदुमतस छु अख सु मुवाज़ु येम्युक रदि अमल छु नूर। नूर छु ॲनिगॅटिस मंज़ गाश हावान तु वतुहावुक बॅनिथ अज़ुलुच अनिगटु कासान। इन्सान छु अख सु अब्दी खज़ानु लबान, युस अब्दी ति छु तु अज़ली ति, अवल ति छु ऑखुर ति छु।

ईसॉयत छु वनान ज़ि इन्सान सुंज़ खॅदुमत सारिवुय ख्वतु बॅड इबादत। यि करनस छि वारियाह वतु। कांह ति कदम युस असि अमि जज़ुबु सुत्य तुलव या तुलनुक संज़ करव येमि सुत्य इन्सानन फैज़ वाति छि अख इबादत। सॉन्य कर्म, सोन सोंच छु सोन मुस्तकबिल बनावान। ॲस्य यस अमल अज़ करव, तम्युक रदिअमल छु गरा सुती तु गरा बोंठकुन नेरान, ति छु कोनूनि क्वदरत।

मसरूर

***

बेमार आसुन क्याह गव

बेमार छु आसान दॊयि कुस्मुक। अख जिस्मॉनी बेमार, दॊयिम ज़ेहनी बेमार। यॆमिस आलुछ़ तु नेन्द्री आसि नाल वॊलमुत।

युस ख्यथ च्यथ ति आसि न्यतु स्वथ।

यॆमिस बॆह म्वंड आसि चामुच़।

युस पानु कॉम करनु बजायि बॆयन आसि म्वहताज।

युस कथु ज़्यादु तु अमल कम आसि करान।

युस बद मिज़ाज आसि।

युस पनुन्य कथ मॉनिरावनु खॉतरु हलकॉर्य हूनिस ह्युव अगादि गछ़ि।

यॆमिस ख्वदगर्ज़ी हुंज़ु रगु आसन दवान।

युस सिरिफ अख तु पनुन्य आसि करान।

युस सिरिफ मॉलिस माजि हुंद नाव तु दौवलत खरचावनस़ आसि तैयार।

युस पनुन्यन ऑबन वुरुन तु परदु थावनु खॉतरु बॆयि सुंद ऑब व्वखनावि।

युस मॉलिकु सुंदिस ज़ुर्यातस पननि मुफादु खॉतरु क्वरबान करि।

युस मार ख्यथ ति स्वय कॉम करि य्वसु न करनु खॉतुर तॅम्य मार ख्योव।

यॆमिस ख्वरन फ्राटु तु वुठ फॅटिमुत्य आसन।

यस बदनस बदबोय तु रूमाल मॅकुर आसि।

यिथिस शिकस लदस खॉर करून गव ख्वदायस सुत्य वॉर करुन।

युथ शखस रोज़ि दोहय ज़ेहनी बेमार। तिक्याज़ि ॲमिस छु वॅन्य वॅन्य ति कॅन्य पॅत्य गछ़ान। यि छुनु समजान, न छु समजुन यछ़ान।

* * *

सेहतमन्द कुस छु

सु इन्सान छु सेहतमन्द येमिस असुवुन म्वख, फ्वलुवुन डेकु, कमर स्योद, शरीर ठोस, दन्द साफ, ब्वछि तेज़, हज़मत ठीक क्वदरतक्यन वसीलन व्यूर तुलि। थकावट बगॉर कॉम करनुच तडप आस्यस। येमिस चम नर्म, वुठ व्वज़ुल्य, ख्वर फ्राटव वरॉय, मस क्रुहन, सीनु खोल, कमर तोन, ऑस बदब्वयि वरॉय, ऑरकु बदब्वयि वरॉय, नम गुलाब। येमिस कनि पलन प्यठ ति नेन्द्र पेयि। मुकरर कॅरिमुतिस वख्तस प्यठ दोहदिश यड आसि साफ करान। अमि अलावु येमिस यरादु मज़बूत, कथि मंज़ मेछर, दोयम्यन ख्वश यिनुवोल तु दोयम्यन ख्वश थावान वोल। कांह ति कॉम दिलु जानु ख्वश असलूबी सान अंजाम अनि, येमिस वखतुच कदुर आसि।

मुकरर करनु आमुच़ प्रानि कथु तु असूल नवि अंदाज़ु अंजाम दिनुवोल गव ग्वनमाथ। ग्वनमाथ सुंज़ कथ छे इन्सान सुंदिस दिलस किहो देमागस असर त्रावान। म्वखसर यि ज़ि सेहतमंद इन्सान छुनु कांह ति कॉम करनस वायि करान। बल्कि असान तु गिन्दान आलछ़ि बगॉर अकुल इसतिमाल कॅरिथ सख्तु किहो सख्त कॉम अंजाम दिवान। सही वखतस प्यठ सही कॉम करनवोल छु अकुलमंद किहो सेहतमंद।

* * *

इन्सॉनी डांचु (न्येबुरिम तु अन्दरिम)

युस अडिजन हुंद क्रंज़ गरदन प्यठ रेकु अडिजि ताम छु तथ छि वनान थॅरक्वंड (Spinal Chord) यि थॅरुक्वंड छु अॅकिस माज़ म्वंडिस इन्सॉनी सूरत दिवान तु खडा थावान। क्वदरतन छु अथ थॅरक्वंडस पनुनि कॉरीगरि सुत्य मुख्तलिफ अंग जूड्यमुत्य, व्यपरॉव्यमुत्य तु श्रपरॉव्यमुत्य। गोया यिथु पॉठ्य अख क्राल बानु छु थुरान तु अथ मंज़ मुख्तलिफ सूरच़ छु दिवान, तिथुय पॉठ्य छु अथ थॅरक्वंडिस प्यठ न्येबर कुन नरि, ज़ंगु बेतुरि तु अन्दर कुन बाकुय बाकुय अन्दरिम तान फिट कॅरिमुत्य।

इन्सॉनी जिस्मन मंज़ अन्दर अचुनचि वतु

यिमन वतन हुंद तेदाद छु नव - ९

- ऑस
- ज़ु नकुवॉर्य
- नस
- ज़ु अॅछ
- ज़ु कन
- मुस्लु
- ज़लुजाय
- तु मलु जाय

कुनि ति बेमारि हुंद्य जरासीम छि यिमवुय वतव किन्य इन्सॉनी जिस्मस अन्दर अचुनच कूशिश करान। सानि जिस्मुक रॉछदर जरासीम छु गराह यिमन न्येबुर कनी च़लुरावान तु गराह छु यिम सॉनिस रॉछदर

जरासीमस कमज़ोर कॅरिथ अन्दर अच़नस मंज़ कामयाब सपुदान। यिम व्वपर जरासीम अन्दर अचुनु सुत्य छि अॅस्य बेमार सपुदान। येमि ति दादुक्य जरासीम अन्दर अच़न तमिय कुस्मुक दोद ति छु व्वतुलान नज़ुल, च़ास, शान्श, नमूनिया वगॉरु छु यिमनुय व्वपर जरासीमन हुंज़ मेहरबॉनी।

नासाफ आब छु द्रोख, दस्त, मुसिल, यॅड दोद, काम्बय वगॉर, दाद्यन हुंद बॉयिस बनान। कथ दॉदिस कुस तान मुलवस सपुदान, तथ करव ब्रोंठकुन व्वखनुय।

दॉदिस छु दवा करुन ज़रूरी। लेकिन कुस दवा किथु पॉठ्य छु इसतिमाल करुन, ति ज़ानुन छु ज़रूरी।

कॉशिरस यलाजस मंज़ यिम तोर तरीकु इसतिमाल करनु खॉतुर वरतावस छि, तिमन मंज़ छुः-

शरबत बनॉविथ गव आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ शीरु बनॉविथ।

ऑरक कॅडिथ या कहवु बनॉविथ।

गर गर कॅरिथ।

सौंफ बनॉविथ, यानि बारीक पौवडर बनॉविथ साफ छॉनिथ।

म्वरबु बनॉविथ।

खम्बीर बनॉविथ।

कुशतु बनॉविथ।

जुलाबु दिथ।

टकोरु कॅरिथ।

महलामु लॉगिथ।

गर्म आबु ख्वर छॅलिथ।

आबु शोय कॅरिथ।

लोसु आब शीरिथ।

मॉलिश कॅरिथ।

टकोरु कॅरिथ।

म्वठ दिथ।

लतु म्वंड कॅरिथ।

मुशुक दिथ।

अतुरयफल बहा दिथ।

***

अंग्रीज़ यलाज तु देसी यलाज

कॅशीरि मंज़ अंग्रीज़ी यलाज यानि ऐलोपैथिक यलाज मुरवज गॉमतिस गॅयि न वुनि हथ वरिय ति पूर मगर अमि ब्रोंठ युस यलाज मुरवज ओस सु ओस दीसी यलाज (आर्युवेद या यूनॉनी) यलाज युस सिरिफ अँद्य पॅक्य जॅडी बूट्यिव तु असि अँद्य पॅक्य गासु कॆच्यव या कुल्यव कटेव सुत्य करनु ओस यिवान। अमि अलावु ऑस्य वारियाह तिथ्य चीज़ यिमन मंज़ मसालु, हाख सबज़िय, म्यवु वगॉरु इसतिमाल करनु सुत्य सान्यन दाद्यन यलाज छु सपुदान।

ॲस्य युस ति ख्यन अज़कल ख्यवान छि तथ मंज़ छि तिम सॉरी चीज़ सान्यव अकुल बुर्ज़गव शॉमिल थॉव्यमुत्य, यिम सानि नशूनुमा खॉतरु अहम तु ज़रूरी छि।

मरचुवांगन कोताह ट्योठ छु, यि वननुच छेनु ज़रूरत, लेकिन अथ मंज़ छे कैनसर ठीक करनुच सलाहियत। आँचारूक नाव ह्यनु सुत्य छु ऑसस आब यिवान, मगर गिज़ा श्रोपुरावनस मंज़ छु मदद करान। यस नु ब्वछि आसि तमिस छु मॉल फेरनावान। ल्यदुर छे सान्यन ॲडिजन ताकत दिनवोल मसालु, रोंग छु दिलु किस दॉदिस दवा। क्वंग छु मर्दन हुंज़ मर्दानगी ताकत बख्शान।

सब्ज़ तरकारि छे ॲछन हुंद गाश बडुरावान तु बरकरार थावान। हंद छे ब्वकुवचन हुंज़ कारकरदगी ठीक करान, म्यवु छु बेतरि दवा अख न्यामत। अख चूंठ दोहदिश ख्यनु सुत्य पेयि नु डाक्टरस गछ़नुच ज़रूरत। यिथु पॉठ्य छे बाकुय सबज़ियि या बाकुय म्यवु या मसालु

मुख्तलिफ. दाद्यन दवा।

दॉन, अम्ब, केलु, हेन्दुव्यन्द, खरबुज़, न्योम वगॉरु सॉरी छि पनुनि जायि अॅहम तॅ लॉज़िम। यिमन सारिनुय तासीर छु सानिवुय बुज़रगव मनदिथ थोवमुत।

कॉशुर यलाज छु कुल्यव कटेव, जॅडी बूटियव सुत्य करनु यिवान तु अथ मंज़ छु अॅसि कुनि कुलिक्य पन, कुलिक्य द्येल, कुलिक्य पोश, कुलिक्य मूल, कुलिक्य ब्यॉल्य, कुलिक्य रस या कुनि सुत्य यिमन सारिनुय कुल्यव हुंद्य अंग इकुवटु इसतिमाल करान तु मुखतॅलिफ बेमार्यन तदोरुक करान। अथ यलाजस छुनु कांह सायिड इफेक्ट, युस न्वकसान वातनावि तु अथ बरअकस छेय अंगद्रीज़ी यलाज अख दोद बलुरावान तु ब्याख दोद व्वतुलावान। अंग्रीज़ यलाजस मंज़ दोहन केमिकल तॉसीर आसनु किन्य छु तिमन फॉयदु कम तु न्वकसान ज़्यादु। कॅंह जॅडी बूटी छि अॅसि मॉदानी इलाकन मंज़ दॅस्यतियाब सपुदान। केंह वनन तु वॉरानन मंज़ तु केंह दॅरियाव बठ्यन, थद्यन कोहन तु केंह कोहसारन मंज़ हॉसिल सपुदान। केंह दवा छि गर्म अलाकन मंज़ तु केंह सर्द अलाकन मंज़ हॉसिल सपुदान।

केंह छि तापस मंज़ होखुनॉविथ पनुन तॉसीर दिवान तु केंह छि शिहलिस मंज़ होखनावुन्य ज़रूरी। अगर नु ति करव तोलि छु तिहुंद तॉसीर ज़ायि सपुदान।

हिकमत ऑस सीनु बु सीनु अकि पीरि प्यठ दोयिमि पीरि ताम वातान। यिथु पॉठ्य ऑस अथु वार्यिहन पीर्यन हुंद तजरुबु हॉसिल सपुदान। न्येचुक ओस मॉलिस निश हेछान तु मोल ओस बुडिबबस

निश। अमि सुत्य ओस अथ वारियाहन पीर्यन हुंद तजुरुबु तु वर्ताव शॉलिम।

यिम जॅडी बूटी अॅस्य बॅतोरि दवा इसतिमाल छि करान, तिम छि मिज़ाज़ मुताबिक अलग अलग तॉसीरु थावान। कांह छु गर्म मिज़ाज वॉलिस फॉयिदु करान तु कांह सर्द मिज़ाज वॉलिस। यिथु पॉठ्य इन्सान सुंद मिज़ाज छु ब्यॊन ब्यॊन दवा जॅडी बूटी ति छु अलग अलग मिज़ाज़ुक। कांह छु गर्म, कांह सर्द, कांह बॉदी, कांह ट्योठ, कांह मोदुर, कांह च़्वोक, कांह ज़हरीलु, कांह नशिावर, कांह सुती असर करान, कांह वरियाहि कॉल्य। कांह दवा या जॅडी बूटी छे इसतिमाल करनु सुत्यी फॉयदु करान तु कांह छु वारियाह काल गॅछ़िथ (यानि प्रोन गछ़िथ) फॉयदु मन्द। मस्लन प्रोन ग्यव यथ जायि लॅगि तथ जायि लगि नु ताज़ु।

कांह दवा छु खालॅयी म्यादस या केंह ख्यथ च्यथ इसतिमाल आसन करुन। कांह सकली, कांह शोंगनु विज़ि, कांह द्वदस सुत्य, कांह आबस सुत्य। बहर हाल अॅकिस हकीमस गछ़ि यि नज़रि तल आसुन ज़रूरी।

❋ ❋ ❋

इंफ्यकशन तु इंफ्यकशन सुत्य यिनु वाज्यन तब्दीलियि

इन्फ्यकशन छु मुखतॅलिफ तरीकव सुत्य ॲकिस इन्सानस प्यठ दोयिमिस इन्सानस तरान:-

१. अथुवास करनु सुत्य।
२. नालुमोत करनु सुत्य।
३. पोन्द या चासि सुत्य।
४. गंदु बाथरूम इसतिमाल करनु सुत्य।
५. अख ॲक्य सुंदि पलव लागनु सुत्य।
६. मॅहय टोपव सुत्य या क्यम्यव क्रीलव या मॅछव सुत्य।
७. पेशाब या थॅविक सुत्य।
८. आरकु सुत्य।
९. खूनु सिरिंज नासाफ आसनु सुत्य।
१०. लागदार बेमारन हुंदि व्वथनु बेहन सुत्य।

इफ्यकशन सुत्य छे यिम तब्दीलियि यिवान:-

१. बार बार अथन ख्वरन ऑरक फटान।
२. कॉम करनु सुत्य या कॉम न करनु थकावट सपदान।
३. लगातार दस्तु या मुसिल।
४. ऑस ख्वशुक गछान या ऑसस बस्तु खसान।
५. लगातार ख्वशुक चास।
६. कुनि ति जिस्मु किस हिसस दग।
७. तनाव।
८. नेन्द्र न यिन्य।

तशखीस मर्ज़

ऐलोपैथी यलाजस मंज़ छि मुखतॅलिफ कुस्मुक टेस्ट करनु पतु कुनि बेमारि हुंद तशखीस यिवान स्यकु करनु। लेकिन दीसी यलाजस मंज़ छु मुखतॅलिफ अलामचुव सुत्य तु मुखतॅलिफ तरीकव सुत्य बेमारि हुंद पता चलान। ग्वडुन्यथुय छु हकीम बेमार सुंद बुथ वुछिथ तु बीरूनी हालत (General Condition) वुछान। बुथ छु दिलुक ऑनु। हकीम छु पनुनि तजरुबु सुत्य बेमारस बुथिस नज़र कॅरिथ, बेमारस सुतुय कथ बाथ कॅरिथ मर्ज़ चेनान। हकीम अमु सॉब (अमु हकीम) ओस हतस बेमारस मंज़ काँसि ॲकिस बेमारस ब्रोंठय बुलावान तु यलाज करान। तिक्याज़ि अमिस ओस बुथि प्यठय तशखीस मर्ज़ सपदान। टी-बी यानि सिलु बेमारस छु बुथिस तील ह्युव पेडान। बॊयि छॊ यि लागदार बेमॉर्य येमि किन्य यि ग्वडुन्यथुय फारेग कॅरिथ दॊयम्यन बेमारन निश दूर यियि थावनु। काँसि छु नब्ज़ तेज़, काँसि सॊत, काँसि छॊ ज़्यव फटान, काँसि बेमारस छि ज़्यव आसान सफेद, काँसि व्वज़ुज्य, काँसि छॊ आसान ज़्यव चकाट आसान गॉमुत्य। ज़्यवि हुंज़ हालत छॊ अलग अलग दाद्यन हुंज़ अलामत ज़ॉहिर करान।

नम :- हकीम छु अथुक्यन नमन चीरिथ खूनच कमी या ज़्यादती ज़ॉनिथ ह्यकान।

ॲछ:- ॲछन हुंद ॲन्दरिम रंग व्वज़ुजार, ॲछन फ्वोक, ॲछन ल्यग खसुन्य।

यॅड हुंद मायुनु:- नर्म यड, सखुत यड, यॅड दग आसुन्य वगॉर छु

अलग अलग बेमार्‌यन हुंज़ चे़नुवन दिवान।

बेमारस प्रछ़ुगॉर कॅरिथ छु हकीम मर्ज़ समजिथ ह्यकान। सु छु बेमारस प्रछ़ान कब्ज़ मा छुय, न्यबर मा छुख बार बार नेरान, पिशाब मा छुख बार बार करान, पेशाबस सुत्य मा छेय सफेदी नेरान, पेशाब करनु सुत्य माह छुय ततुर व्वथान। यिथु पॉठ्य नेन्द्र मुतलक प्रछ़ुगॉर तु बेमारस सुत्य रिशतु (Personal Relation) कॉयिम कॅरिथ छु यि मुखतलिफ दाद्यन हुंज़ ज़ानकॉरी हॉसिल करान।

बेमार अगर स्यकु गछ़ि यलाज करुन गॅछ़ि सॅहल।

***

सोन ऑंद पोक त सोन ख्वराक

अख साफ शफाफ ऑंदपोक सेहतयॉबी हुंद ज़ॉमिन त अख गंद ऑंदपोक छु बेमार्यन साल करान। पननि गरुच गन्दगी बेयि संदिस गरस ब्रोंहकनि त्रॉविथ छिनु अॅस्य ति महफूज़ रोज़ान। बल्कि सु हमसाय ति ह्यकि पनन्य गन्दगी सॉनिस गरस ब्रोंठकुन त्रॉविथ।

गन्दगी छे महेन, मछेन, केम्यन क्रीलन हुंज़ पनगाह, लिहाज़ा छु अॅसि सारिनुय प्यठ लॉज़िम ज़ि अॅस्य थावव गन्दगी पननिय कोचि, पननि सडकि, पननि मॅहलु निश गोया पननि शहर या गामु निश दूर।

गन्दगी हुन्द्य जरासीम छि ह्वहकि ज़रियि सान्यन गरन ताम वातान, हताकि सॉनिस जिस्मस ताम वातान त बेमार्यन हुंद बॉयिस बनान।

सानि व्वथनुक बेहनुक तरीकु, सानि रननुक या पाकनावनुक तरीकु, बल्कि सोंचनुक, समजनुक तरीकु ति छु सोन जिस्म बेमार्यव निशि रछुनु या बेमार सपदनस मंज़ मद्दगार सपदान।

सोन जिस्म छु माजि हुंज़ि यॅड मंज़ प्रथुन त फॉफलुन ह्यवान। माजि अगर सॅही ख्वराक त साफ सफॉयि हुंद ख्याल थावि नु तॅम्य संज़ यिनु वाजेन्य नॅसुल आसि नु सहेतमंद, खूबसूरत त बेमार्यन बगॉर। अगर अॅकिस माजि बॅचि यॅड मंज़ आसनस दोरान द्रूदुच कमी गॅछ़ि, तॅम्य सुंद यिनुवोल बचि आसि अॅडिजव कमज़ोर। सोन ख्वराक छु मुख्तलिफ मैदिनियात, विटामिन, मिनुरलज़, कारबोहाइड्रेट,आइरन, फासफोरस बेतिरुक मजमु। यिमन मंज़ कुनि ति चीज़ुच कमी सॉनिस

जिस्मन मंज़ कांह नतु कांह कमी थावान।

माजि हुंद द्वद छु अख मुकमल गुज़ा तु यि नु छु सिर्फ ॲकिस बचि सुंदि खॉतर सिर्फ ख्वराक तु नशोनुमा, बल्कि बेमार्यव निशि दूर थावनु खॉतर तु मुकाबलु करनु खॉतर तु अख ताकत तु अख हेफाज़त। माजि हुंदि द्वदु अलावु छु मुख्तलिफ जानुवरन हुंद द्वद यथ मंज़ सारिवुय सरस गॉव हुंद द्वद छु। युस तकुरीबन माजि हुंदिस द्वदस मुतबॉदिल छु। बाकुय यिम द्वद छि, तिमन छु अलग अलग तॉसीर। मसलन छ़ावज़ि द्वद, मॉशि द्वद, ऊँट द्वद।

केंह द्वद छि इन्सानन हुंदि खॉतरु मनफी असर त्रावान। मसलन खॅरिनि द्वद छु खर देमाग बनावान। मॉशि द्वद मोट देमाग तु मोट अकुल बनावान येमिकिन्य अमिस स्योद तु साफ कथ बड़ु मुशकिलि सान फिक्री तरान छे। द्वदु सुत्य बनॉव्यमुत्यन चीज़न ति छु अलग तॉसीर। ज़ामुत द्वत, ओम द्वद, च़ामन, गुरुस, छौकु द्वद, लॅस्य, मनुवोन्य, ग्यव, थॅन्य। यिमन सारिनुय चीज़न छु अलग अलग तॉसीर। फुल क्रीम थॅन्य तुलिथ द्वद। द्वशवुन्यी छु अलग अलग तॉसीर। अख छु चर्बी खालान, ब्याख छु चर्बी वालानस मंज़ मदद करान।

***

सॉनिस ख्वराकस मंज़ क्याह क्याह छु शॉमिल तु क्याह क्याह गछ़ि आसुन

अॅस्य यि केंछा ख्ययवान या च्यवान छि, तिम सॉरी चीज़ छि अलग अलग तॉसीर थवान। कुनि चीज़ुक तॉसीर छु गर्म, कुन्युक सर्द, कांह छु बॉदी कांह छु कब्ज़ करान तु कांह मुसिल। हाख सब्ज़ी ख्वराक छु बदल तॉसीर थवान।। मुखतॅलिफ सब्ज़ी यिम सॉनिस ख्वराकस मंज़ शॉमिल छि बज़ाति ख्वद दवहन हुंद तॉसीर थावान तु असि बेमार्यव निशु रछ़ान तु दूर थवान। तॅलिथ कॅसिथ गुज़ा या कम पाकुविथ गुज़ा ति छु सॉनिस सहेतस प्यठ असर त्रावान। हाख, हन्द, स्वचल, मुजिह, म्वंजिह, वांगन, अलु, गंडु, प्रान, रूहन, टमाटर, पालक, करेलु, तोरी सॉरी छि अलग अलग तॉसीर थवान।

मुख्तलिफ जानवरन हुंद माज़ छु मुख्तॅलिफ तरीकव तैयार कॅरिथ इस्तेमाल यिवान करनु। कटु माज़, क्वकर माज़, मॉशि माज़, ऊंट माज़, ककव माज़, गॉव माज़ वगॉरु ख्वराकन मंज़ छु अलग अलग तॉसीर। खुराकस छु कांह ठोस तु कांह नर्म (Liquid) मगर सॉनिस म्यादस मंज़ वॉतिथ छु यिमन सारिनुय अकुय सूरत बनान, ताकि श्रपनस मंज़ गछ़ि नु कांह दुशवॉरी। कांह ख्वराक छु सुत्यी हज़म गछ़ान तु कांह वारयाह कॉल्य मुखतॅलिफ दालु मसलन म्वोंग, मुसुर, राज़माह, चनु, मुठ, करु, वारिमुठ वगॉरु ति छु सॉन्य ख्वराक तु यिमव सुत्य ति छि अॅस्य मुखतॅलिफ मैदनियात हॉसिल करान। मुखतॅलिफ कुस्मुक्य म्यवु मसलन चूंठ, टंग, अम्बु, दछ, संगतर,

अमरूद, चे़र्, चुनुन्य, दॉन वगॉरु छि अलग अलग तॉसीर थवान तु सानि ख्वराकु खॉतरु अहम तु लॉज़मी। यिथय पॉठ्य छि मुख्तॉलिफ मसालु यिम दरअसल दवा छि, छि अलग अलग तॉसीर थवान तु सान्यन मुख्तॉलिफ बेमार्यन हुंद्य यलाज। ल्येदुर, शौंठ, मर्च़, मर्चुवांगन, बॉद्ययानु, दालचीन, ऑलु, रोंग, दानिवल, गंडु, रूहन, प्रान। यिमव सुत्य छि ॲस्य मुख्तलिफ न्यॉमुच़ बनावान। पनुनिस ख्वराकस मंज़ अख मेछर पॉदु करान। दरअसल छि यिम सान्यव बुज़र्गव तिम दवा सॉनिस ख्वराकस मंज़ शॉमिल करिमित्य, यिम अहम तु लॉज़िम छि। सॉनिस ख्वराकस मंज़ छिम अमि अलावु ति चीज़ शॉमिल, यिम ॲसि मॉल छि अनान तु ब्वछि छि पॉदु करान। मुख्तलिफ कुस्मुक आंचार, चीटनि, सिरकु वगॉरु श्रोपुरावनस मंज़ मदद करान।

गोया सान्यव अकुल बुज़रगव, हकीमव, वैदव छि स्यठा तजुरूबु कॅरिथ सानि दोहदिशुक ख्यन च्यन मुकरर कोरमुत। येतनस आम ख्वराक ख्यनुच मनॉही छे तति छेनु सलाद यानि मुजि, गाज़र, टमाटर, लॉर बहेतर रोज़ान। इन्सान अगर क्वदरत किस कुनि ति चीज़स बेजा इस्तेमाल करि, सु वातुनावि न्वकसान, इन्सान ह्यवान, चरिन्द, परिन्द यि ज़ुरियात छे क्वदरतक्यव पाँच़व चीज़व सुत्य थुरनु आमुच़। अगर ॲस्य यिमुनय पाँच़न चीज़न हुंद इसतिमाल बेमारि च़ॅलुरावनस या बलुरावनस मंज़ इसतिमाल करव या वरतावस अनव दवुहन हुंज़ पेयि नु ज़रूरथय। द्रोख, दस्त, मुसिल ऑतरु अगर ॲस्य ज़ु गिलासु गर्म आब चेमव, दोद च़लि पानय। तापस रोज़नु सुत्य छे तुरु च़लान, ताज़ु ह्वहस मंज़ फीरिथ छु सीनु फ्वलुान, देमाग ताज़ु सपुदान तु थकुन

चलान, सर्द आबु श्रान करनु सुत्य छे तवानॉयि हॉसिल सपुदान। कॉशिर कहावथ छे 'पीर छा बोड किनु यकीन' जवाब छु यकीन। यकीन करनु खॉतरु गॅछ़ि दिल तु देमाग अकुय सपुदुन। कामयॉबी सपुदि पानय, रुत सोंचनु सुत्य मेलि रुच़र।

यिथु पॉठ्य ज़रखेज़ मेच़ गॅयि स्व मेच़ यथ मंज़ मुखतलिफ मॉदनियात, मुनॉसिब तु मोकूल तेदादस मंज़ शॉमिल आसन। तिथय पॉठ्य गॅछ़ि सॉनिस ख्वराकस मंज़ मुखतलिफ विटामिनस, कारबो हाईड्रेटस, आयरन, कैल्शयम ब्येतुरि मौकूल तु मुनासिब तेदादस मंज़ शॉमिल आसुन्य। गज़ा गोछ़ तिथुय आसुन। येमि सुत्य ॲसि चर्बी खसि नु बल्कि सॉनिस जिस्मस तु जिस्मुक्यन मुखतलिफ तानन तु अंगन ह्यमथ तु तवानायि मोहिसर सपदि। कैंह गुज़ा छि आलुछ़य बनावान् तु कैंह फुरतीलु तु कॉम करनस लायख बनावान। कुनि मंज़ छु चर्बी खसनुक म्वादु ज़्यादु, कुनि मंज़ काबोहाईड्रेटस ब्येतुरि। दोह दिशु गछ़ि नु लकीर का फकीर बनुन, न ॲकी कुस्मुक ख्योन, बल्कि तब्दीली करान रोज़ुन। अकि दोह गछ़ि नूनदार ख्योन तु कुनि दोह नून वरॉय। कुनि दोह मोदुर तु कुनि दोह मोदरेरु वरॉय। कुनि दोह गछ़ि फाकुय रोज़ुन। अकि दोह फाकु दिनु सुत्य छु सॉनिस जिस्मस मंज़ जमा सपुज़मुच़ फॉज़िल चर्बी कुमलान तु तम्युक न्वकसान देह असर छु ज़ायिल सपदान।

सानि जिस्मुक सरताज़ु इंजन अवरहाल करनु खॉतरु गछ़ि मँज़्य मँज़्य जलाबु करुन। तमि सुत्य छु सानि जिस्मुक गाडिय सरवर सपुदान तु तवानायी तु ताकत हॉसिल सपुदान। सॉनिस जिस्मस यिम

चीज़ ज़रूरत छि तिम छि असि बतु, च्वचि, खंड, ऑलवु, केलु वगॉर चीज़न मंज़ हॉसिल सपुदान। चर्बी य्वसु सॉनिस जिस्मस मंज़ छे आसान गॅमुच़, स्व छे तमि वख्तु ज़रूरत येमि सातु ॲसि कुनि वजह किन्य ख्यन छु प्यवान त्रावुन। यिहोय रिज़र्व सटाक छु कॉम दिवान।

थॅन्य, ग्यव, द्वद, माज़ छु सॉनिस जिस्मस कारबो हाईड्रेटस वोफूर थावान तु प्रोटीन छु दाल, ठूल गाडु वॉगार चीज़व सुत्य मुय्यिसर सपुदान। मिनुरल्ज़ (Minerals) यिम सानि जिस्मुक्य मुखतलिफ तान बेहतर कॉम करनु खॉतरु छि तैयार करान। सानि ॲडिजि मज़बूत थावनु खॉतरु छु ठूल, गाड, कैवशयम वॉल्य वगॉर चीज़व मंज़ दस्याब सपुदान।

* * *

इन्सान सुंद थनु प्योन

इन्सान सुंद थनु प्योन छु बज़ाति ख्वद क्वदरतुक अख बेहतरीन अजूब। मर्दस तु ज़नानि हुंद्यन ठूलन म्युल गॅछ़िथ किथु पॉठ्य छि यिम इन्सॉनी सूरत इखतियार करान। किथु पॉठ्य व्वतुलान, प्रथान तु ख्वराक हॉसिल करान, छु क्वदुरतुक्य अज़मतुक अख ज़िन्दु सबूत। यि निज़ाम छुनु सिर्फ इन्सानन ताम महदूद, बल्कि छु कायिनातुक प्रथ कांह वजूद हॉरान करनवोल। अख नु बोज़नु यिनु वाज्यन सल (Cell) किथु पॉठ्य छे ऑन्दिरिम तु न्येबरिम वुस्तुखान बनावान। किथु पॉठ्य छु माजि हुंदिस शुर्‌यबानस मंज़ अख मुकमल इन्सान बॅचि सुंदिस सूरतस मंज़ तब्दील सपुदान छु हॉरान कुन ज़ानुन लायख। माजि हुंदिस जिस्मस सुत्य किथु पॉठ्य छुस वाठ, माजि हुंदिस थनस मंज़ किथु पॉठ्य छेय अमि सुंद खॉतरु द्वद पॉदु सपुदान। यि सोरुय छेय अमल तु अजूब युस ॲकिस आबु फ्यरिस ज़िन्दुगी मंज़ तब्दील छि करान। अकि बरगद कुल्युक ब्योल छु आसान ॲकिस आसुर फॅलिस सूम्ब, लेकिन अथ मंज़ छि तिम सॉरी व्वस्फु यिम ॲकिस पूरु आमुतिस बॅडिस बरगद कुलिस मंज़ आसान छि। यि वनुन छु ज़रूरी ज़ि बरगद कुल छु आसान कशीरि मंज़ आसान वाज़िनि बोनि खोतु बोड। यिथुय पॉठ्य छु ॲकिस इन्सॉनी सेलि मंज़ तिम व्वस्फु या आब पीर दर पीर ब्रोंठ पकान। यिम तॅम्य सुंदिस मॉलिस माजि या दोयम्यन पीर्‌यन मंज़ आसान छे। यिम चीज़ छि आयन्दु यिनु वाल्यन नॅस्लन मंज़ ति मुनतकुल सपुदान। अख बचि येलि पॉदु छु सपुदान अमिस सुत्य छि मुखतलिफ

निज़ाम ति पॉंदु गछ़ान।

यिमन मंज़ मुखतलिफ निज़ाम छि यिथु पॉठ्य:-

१. शाह खसनुक वसनुक निज़ाम
२. ख्वराक तु तमिकि श्रपनुक निज़ाम
३. खून बनुनुक तु तॅमिकि बॉगरनु यिनु निज़ाम
४. देमाग तु तथ सुत्य वाबस्तु नारन हुंद निज़ाम
५. अॅडिजि क्रंज़ थॅर क्वोंड तु बाकुय अॅडिजि
६. गदूद तु हारमोन, तिलु प्योत, ब्वकुवचि थायराइड वगॉरु
७. अँदरिम गलाज़त न्येबर नेरनुक निज़ाम
८. पेशाब खॉरिज करनुक निज़ाम
९. बचि पॉंदु करनुक निज़ाम
१०. मुखतॅलिफ तान मसलन अॅछ, कन, नस , दंद, मुस्लु।

यिमन सारिनुय हेमव अॅस्य अलग अलग साम:-

अख बचि येलि डमबि छु लगान तमि पतय छु ऑमिस प्रथनु तु फाँफलनु खॉतरु ख्वराकुच ज़रूरत प्यवान। मॉज्य यि ख्वराक पानस छे ख्यवान सु छु हसबि ज़रूरत ऑमिस बचस ताम ॲकि नारि हुंद्यि ज़ारियि वातान। यथ अॅस्य नान छि वनान। माजि हुंदिस शिकुमस मंज़ नवन रेतन रोज़नस दोरान क्याह क्याह छु अमिस माजि प्यवान चालुन तु छि अख स्व अमल यथ मंज़ माजि हुंद बजर तु लोल ज़ॉहिर सपदान। माजि हुंदि शिकमु मंज़ नेरनस सुत्य छु क्वदरतुक अख़ सु अमल तु निज़ाम बारसस यिवान, येमि सुत्य माजि हुंद्यन थनन मंज़ द्वद

छु ज़ॉहिर सपुदान।

बचि संज़ नान यानि सु वाठ युस तॅमिस माजि सुत्य छु सु च़टुनु पतु छु माजि तु अवलादस न्यबरिम सु दुनिया वजूदस यिवान यॆम्युक ज़िकिर तु मॆछर वुछनु खॉतरु दुनियाक्यव बडेव बडेव फिलसफरव पूर तॉरीफ छिनु कॅरिथ ह्यक्यमुत्य।

* * *

शाह खसुनुक तु वसुनुक निज़ाम

सोन ज़िन्दु रोज़ुन छु सिर्फ शाह खसनस तु वसनस ताबेह। गोया ज़िन्दगी छे तोतुय ताम मुमकिन योताम शाह रोज़ि खसान वसान। शाह गोव बन्द तु ज़िन्दगी गॅयि खत्म। शाह ह्योन छु गछ़ान नस्ति तु ऑसु प्यठ शोरू तु सॉनिस शिशिनॉरिस ताम वॉतिथ अंद। अगर ओताम वातुनस मंज़ कुनि किस्मुच कॅशाफत या गन्दुगी या जरासीम शॉमिल सपुदन तेलि छु नॅज़ुल, ज़ुकाम, शांश, तम, च़ास, तुर तफ हता कि नमूनिया, क्वकर च़ास, ख्वशुक च़ास, बलगमी च़ास, सिलु ब्येतुरि छु शाहन सुत्य अन्दर अच़नवॉलिन जरासीमन हुंद द्युत। अथ निज़ामस सुत्य यिम यिम दॉद्य वाबस्तु छि तिमन दाद्यन हुंद यलाज तु परुहेज़ करव अलग पॉठ्य बयान। कशीरि मंज़ छु अख गरेलु नुस्खु यथ मंज़ कहज़बान, सेपिस्तान, शंगर ब्येतरि शॉमिल छि। यिमन चीज़न हुंज़ शरबत छे शाह खालनुक तु वालुनक्य दॉद्य ठीक करान।

* * *

ख्वराक श्रपनुक निज़ाम

इन्सॉनी जिस्मस मंज खुलनवोल ग्वडन्युक बोड दरवाज़ छु ऑस, यथ मंज़ दन्द ज़्यव, माज़बेरि तु पतु कॅनि लोकुट ज़्यव, शाह नोर, ख्वराक नोर, शॉमिल छि। अॅस्य युस ख्वराक ऑसस मंज़ त्रावान छि, तथ छि सॉन्यी दंद अड्ब्रोक करिथ ख्वराक नालि किन्य सॉनिस म्यादस मंज़ वातुनावान, लेकिन म्यॉदस मंज़ वातुन ब्रोंह छि सॉनिस ऑस्स मंज़ नेरनवोल अख लॉब शॉमिल, युस अथ नर्म तु मुलायम छु बनावान, ज़्यव हुंदि ज़रिये छि अॅस्य अमि चीज़ुक टेछर या मेछर चेनान तु ज़ानान। ख्वराक येलि म्यादस वातान छु अथ छु बेयि ति कॅंह जुज़ मेलान मसलन, तिलुप्योत, प्यठ यिनुवोल अख रस युस अथ तेज़ाबुक्य पॉठ्य रेज़ु रेज़ु करान छु तु श्रपुनस लायख बनावान। अमि पतु येलि यि ब्रोंठ पकान तु सान्यन अॅन्दुरमन मंज़ वातान छु अमिच कीमयॉयी अमल छे शोरू सपुदान। अमि मंज़ छु सानि जिस्मुच गाडि हुंद पेट्रोल चलावन वोल म्वाद यानि खून बनुन तु नेरून ह्यवान।

अॅस्य युस ति गुज़ा ख्यवान छि सु छु सॉन्य सीरत तु सूरत बनावान। सानि सोंचुक समाजुक ताकत, सोन जिस्मॉनी ताकत, रूहॉनी ताकत छु यहोय ख्वराक मुशखस करान। गिज़ा यूत स्योद तु सादु आसि, साफ शफाफ आसि त्यूत रोज़व अॅस्य बेमार्‌यव निश दूर। गिज़ायि हलाल गिज़ायि हराम छि सान्यन ख्यालन तमि आयि बनावान येमि आयि असि ख्वराक आसि हॉसिल कोरमुत। गोया सोन सेहत,

सानि तन्दरुस्ती या सानि बेमारि या दॉद्य छि सॉनिस ख्यन च्यनकिस तॉसीरस ताबु। ज़्यादु मसालदार ख्यन छु सॉनिस म्यादस न्वकसान वातुनावान, येमि किन्य च़्वकु डाकर, फ्वकु डाकर, बद हज़मी, द्रोख, दस्त मुसलिम ब्येतुरि छि व्वतुलान। कब्ज़ किहो बवासीरी ति छे ज़्यादु मसालन हुंज़ मेहरबॉनी। याद थॅविव कम ख्यनु सुत्य छि वारयाह कम मूद्यमुत्य मगर ज़्यादु ख्यनु सुत्य मरन वॉल्य छि वारया ज़्यादु।

* * *

खून बनुनुक निज़ाम

लॊकट्यव ॲन्दरमव तु बडेव अन्दुरमव मंज़ नेरनस दौरान छि ॲमि ख्वराकु मंज़ खून नेरनुक अमल शोरू सपुदान। यि खून छु आसान सफॉयी वगॉर। येलि यि सॉनिस दिलस मंज़ वातान छु शुशि नारि प्यठ यिनु वोल आकसीजन छु अथ साफ करनु खॉतरु महिसर सपुदान तु पूर पॉठ्य साफ सपुदनु खॉतरु छु अथ ब्वकुवेचन मंज़ छॉन्य लगान तु तमि पतु छु ति बेयि दिलस मंज़ वातान, येति यि जिस्मुक्यन बाकुय हिसन मंज़ बॉगरावनु यिवान छु। खून छु ज़िन्दुगी हुंद हॉसिल तु अमिकिस बनुनस या बॉगरावनु यिनस मंज़ अगर कांह रुकावट पेयि सु छु दिलुक दोद बनान।

* * *

दॆमाग तु तथ सुत्य वाबस्तु निज़ाम

दॆमाग छु इन्सॉनी वजूदुक पावर हावस तु अमिच तार छे प्रथ कुनि तानस सुत्य जूडिथ। कमि विज़ि कथ तानस क्याह अमल छॆ करुन्य, दॆमाग छु तॅमिच खबर अतर थवान तु तथ तानस स्व अमल करुनावान तु करनु खॉतरु तैयार करान। अगर ॲसि कुनि जायि मॉमूली सुच़ुनि त्रुस ति लगि, सोन दॆमाग छु अमि खॉतरु वापसी रदि अमल यानि जवॉबी कारवायी करान। यि छे सानि तालि प्यठ ख्वरि ताम प्रथ कुनि तानस कन्ट्रोल करान। सोन सोंचुन, वॊथुन, बिहुन गोया सॉन्य अमल तु रदि अमल छु सोन दॆमाग तय करान।

* * *

गदूद, हारमोन, ब्वकुवचि, तिलुप्योत, थाईराईड

यिम सॉरी तान छि पनुनि जायि ॲहम तु लॉज़िम। यिमन मंज़ अगर कुनि ति तानुच कमी या कमज़ूरी आसि सु छु सानि ज़िन्दुगी मंज़ कांह नतु कांह कमी पॉदु करान तु ॲस्य छि मुख्तलिफ तकलीफन मंज़ मुबतला सपदान।

* * *

सोन ॲडिजि क्रँज़

सोन अडिजि क्रँज़ सोन थॅरक्वंड, सानि सीनु तुरि, सान्यन नेरन ज़ंगन हुंज़ ॲडिजि, सोन कलु ख्वपरु छि सानि माज़ बनि खडा थवान। बॆहनस व्वथनस, शोंगनस, पकुनस थोरनस मंज़ मदद करान। अडिजिव बगॉरु किथु पॉठ्य रोज़िहे यि माज़ बनु खडा। यिम सॉरी छि तमि सुंदि कॉरीगिरी हुंद ज़िन्दु सबूत। असि पज़ि याद थवुन ज़ि सु कॉरीगर छु लाजवाब तु बेमिसाल। अमि सुंज़ कॉरीगिरी छॆ बे मिसाल। ॲम्य युस निज़ाम बनोवमुत छु, सु छु बे मिसाल, कांह ति सानि जिस्मुक निज़ाम छु पनुनि जायि ॲहम तु कुनि ति निज़ामस अगर खलल वाति सु छु न्वकसान वातुनावान।

✵ ✵ ✵

अन्दुरिम गलाज़त न्येबर नेरनुक निज़ाम

ॲस्य यि केंछ़ा ख्वराक किस सूरतस मंज़ ख्यवान छि तमि सुत्य छु सानि शरीरुच मुखतॅलिफ ज़रूरुच़ पूरु सपुदान, तु अथ मंज़ युस गॉर ज़रूरी हिसु छु सु न्येबर नेरुन छु ज़रूरी। अमि खॉतरु छु सॉनिस जिस्मस मंज़ ज़ल जायि, मल जायि, ऑस, नस, मुस्लु, कॉम करान रोज़ान। यि अमल छॆ सानि ख्वराकुक गॉर ज़रूरी कोश तु आब वगॉरु छ़ॉनिथ न्यबर कडान। अगर यि कोश यानि गंदु म्वाद सॉनिस जिस्मस मंज़य जमा रोज़ि, ॲस्य सपुदव वारियाह मूज़ीक

बेमार्‌यन मंज़ शॉमिल। अगर यि गंद या मल पॉन्य पानय नेरनस मंज़ कांह रुकावट यियि, तॊलि छु वारियाहव मुखतॅलिफ तरीकव सुत्य सानि जिस्मु मंज़ न्येबर यिवान कडुनु।

***

पेशाबुक निज़ाम

सानि ब्वकुवचि छि साफ करान तु यि करनस मंज़ युस गंदु म्वाद छॉनिथ पिशाब किस सूरतस मंज़ न्येबर नेरान छु, अथ मंज़ छि वारियाह तिथ्य चीज़ यानि यूरिक ॲसिड, आकजॅलेट्स, शुगर, कैल्शयम, अलबयूमिन वगॉरु गॉर ज़रूरी म्वादु ति खॉरिज सपदान। तज़रुबु तु तजरुब पतु छि ॲस्य अथ खॉरिज कॅर्‌यमितिस पिशाबस मंज़ कुनि चीज़च कमी ज़्यादती या कुनि बेमारि हुंदि आसनुक या न आसनुक पय पता ति लगॉविथ ह्यकान। ब्वकुवच्यन गॉर ज़रूरी ज़ोर वातनु किन्य छु वारियाहन बेमार्‌यन ज़ुव अचान। यिम ब्रोंहकुन बड्यन परेशानियन हुंद बॉयिस छि बनान। ब्वकुवचि छि अकि कुस्मुक फिल्टर सॉनिस जिस्मस मंज़ तु यिमन मंज़ कमज़ूरी दूर करनु खॉतरु तु कारकरदगी बेहतर बनावनु खॉतरु छे त्रेश ज़्यादु च्यन्य ज़रूरी। अख सेहतमन्द इन्सान गछ़ि कम खोतु कम अख लीटर आब च्योन।

ॲमि बगॉर कुस कुस चीज़ छु यिमन ब्वकुवच्यन हुंज़ कारकरदगी बेहतर बनावनु खॉतरु ज़रूरी, तॅमिच वखुनय करव ब्रोंह्कुन।

***

बचु पॉदु करनुक निज़ाम

ज़ुरियात ब्रोंह पकुनावुन खॉतरु छु क्वदरतन प्रथ कुनि ज़ॉच़ ज़ जिन्सु पॉदु करिमित्य तु यिम दूशवुय इकुवट मीलिथ छु अख नॅव न्यामत पॉदु सपुदान तु नॅसुल ब्रोंह पकान। यि अमल तु यि निज़ाम छु क्यम्यव, क्रीलव, चरन्दव, परिन्दव प्यठु हेवानन किहो इन्सानन ताम लागू तु कांह ति ज़ुरियात पकुनावनु खॉतरु लॉज़िम व मलज़ूम। यि अमल छे अख क्वदरती अमल तु ज़मीनि प्यठ या ज़मीनि तल या हवहस मंज़ प्रथ कॉंसि हरकत करनवॉल्य सुंज़ ज़रूरत, हवस तु खॉहिश।

* * *

ॲछ, नस, कन, दंद तु मुस्लु

यिमन त्रेशवनी छु पानुवॉन्य वाठ तु यिम छि ज़िन्दुगी हुंद्य निज़ाम पूरु करान, येमि वरॉय ज़िन्दुगी नामुकमल छे। यिम कॉत्याह ॲहम छि, यि वनुनुच छेनु ज़रूरत, बॅल्कि महसूस करनु सुत्य ह्यकव ॲस्य यिमन हुंद कुमत, कदुर तु अहुमियत ज़ॉनिथ तु बेहतर हेफाज़त कॅरिथ। महसूस कॅरिव ज़ि अख ॲछव वरॉय (यानि ओन) इन्सान कोताह परेशान तु लाचार आसि, येमि विज़ि ॲमिस आसि यिमन हुंज़ ज़रूरत प्यवान। क्वदरतन युस ति तान असि बख्शमुत छु, चाहे सु अख मोयि वाल या चाहे बेकार नम छु या हॅज्य तु कॅज्य नस छे छि

पनुनि जायि ॲहम तु यिमव बगॉर छु इन्सान नामुकमल।

ॲछ छे असि न्येबुरिम दुनिया अन्दर वातुनावान तु अम्युक रंग रुप जान या नाकार हावनुच कॉम अंजाम दिवान। यि दुनिया छु खूबसूरत, यि छि ॲस्य ॲछिव सुत्य वुछिथ ह्यकान। ज़्यादु तेज़ लाइट या ज़्यादु कम लाइट छे ॲछन हुंद वुछनुक ताकत कमज़ोर करान तु ॲछन न्वकसान वातुनावान।

यिथुय पॉठ्य छि नस ॲसि ख्वशबोय या बदबोय चेनुनावान तु अख ॲहम रोल छि अदा करान।

कनन हुंद रोल कोताह अहम छु ति वनुनुच छेनु ज़रूरत, लेकिन कनव बगॉर छु इन्सान मेछ़ि मोन येमिस ब्रोंहकनि नगारु वायुन ति छु फज़ूल।

दन्द छु सु हथियार युस क्वदरतन ठोस ख्यन अडु ब्रोक करनु बापथ असि अता कोरमुत छु। दंद छु सु डीड्यवान युस सॉनिस जिस्मस अन्दर खुलन वाजिन डेडि प्यठ ३२ अवज़ारव सुत्य रॉछ छु करान। दन्द अगर कमज़ोर पेयि सॉरिसुय सानि इमारच़ यियि बुन्युल।

मुस्लु छु इन्सान संदिस शरीरस प्यठ सुय पशमीनु शाल युस नाकॉशी तु कॉरीगॉरी कॅरिथ असि हावुन तु बावुन लायख छु बनावान। अथ शालस तल छु तिम तिम ऑबु यिम अगर नॅन्य गछ़न ॲस्य करव तौबु ज़ि ॲस्य कॉत्याह मॅकुर्य छि, हतिमित्य छि तु बदसूरत छि। यि छु सु वरुन युस असि न्यथ नॅनिस शरीरस परदु पूशी छु करान।

ॲछन हुंद्यन दाद्यन मंज़ छु व्वज़ुजार, ॲछन दुगोश गछ़ुन, मोतियाबिन्द, ॲछ टारुयन फेफर, ॲछन वॅरम, वोलु दोलु वुछुन, कम बोज़न युन।

अॅछन त्रोशर आसनु किन्य छे अॅछ ग्वबान। अमि खॉतर् छु रस अशुद, कुनि साफ कॅनि प्यठ गुह्थि अॅछ टार्यन लागुन। अमि सुत्य छि अॅछन शेहलथ प्यवान तु व्वज़ुजार चलान।

अॅछ गाश तेज़ करनु खॉतर् गछ़ि अॅछन मंज़ गुलाब अर्क चोर फेर्य सुब्हन तु शामन त्रावुन्य।

स्वरमु सियाह किज़ुल तु काफूर दीसी स्वरमु कॅनि प्यठ गुह्थि लागुन। यि छु सनत तु रिवायत। गुलाब अर्क रलॅविथ नीम रस तु सोबूत ल्येदर कुनि शीशु बानस मंज़ चतजियहन दोहन कुनि खलवक जायि सम्बॉलिथ थावुन। चतजियि दोह गॅछ़िथ ज़ु ज़ु त्रे त्रे फ्यरेय शोंगनु विज़ि अॅछन त्रावुन्य। अॅछ गाश गॅछ़ि तेज़।

ज़ु अदद हलेलु आब गिलासस मंज़ शोंगनु विज़ि रातस तरस (वज़नावुन) थावुन्य तु सुब्हन नेन्द्रि वॅथितय गॅछ़न अमि सुत्य अॅछ छलुनि।

स्फेद चन्दुन कुनि साफ कॅनि प्यठ गुह्थि अॅछन प्यठ लागुन सुत्य छु मोतियाबिन्द ठीख सपदान।

माछ तुज्य शीशु सलायि सुत्य या स्वरमु सलायि सुत्य ति छु मोतियाबिन्द ठीक गछ़ान।

गुलाब अर्क पाँछ़ ग्राम फटकर लायि ५ ग्राम यिकुवटु मिलुनॉविथ त्र ज़ु कतर् अॅछन त्रॉवुन सुत्य छे अॅछन प्यठ ज़ाल खॅसुन्य तु व्वज़ुजार ठीक सपदान।

अॅछ दादिक्य मुखतॅलिफ वजह छि:-

तेज़ गाशस लेखुन, परुन या कॉम करुन्य। अॅछन हुंद ज़्याद इसतिमाल करुन, पूर नेन्द्र नु करुन्य, चेर ताम हुशार रोज़ुन, परेशॉनी,

शरारत, ज़्याद हम बिस्तरी।

परिहेज़:-

नून, मरचुवांगन, च़्वक्यर, आँचार, तील कम, अ‍ॅछ गोल नचुनावनि छ़ॆ अ‍ॅछन हुंज़ वरज़िश।

***

मुखतॅलिफ दॉद्य तु तिहुंद्य यलाज

शरीरुच गर्मी अचानक बडनस छि तफ वनान। यॆलि सॉनिस जिस्मस मंज़ कुनि ति बेमारि हुंद्य जरासीम अन्दर अच़नुच कूशिश छि करान, सानि शरीरुक रॉछदर जरासीम (ऐन्टी बाडीज़) छि यिमन च़लरावुन खॉतरु जवॉबी कारवाई करान। येनि किन्य तफ छु खसान। तफ छुनु बज़ाति ख्वद कांह दोद, बॅल्कि च़ेनुवन ज़ि कॅमिताम दाद्युक हमलावर छु सान्यन सरहदन अन्दर अच़नुक कूशिश करान। सोन शाह खालनुक तु वालनुक निज़ाम छु ह्वहस मंज़ कसाफत आसनु किन्य मुतॉसिर सपुदान तु यॆलि सानि जिस्मक्य रॉछ करनवॉल्य ऐन्टी बाडीज़ कमज़ोर छि गछ़ान, शरीरुच हरारत छॆ बडान। येमि क़िस्मुक्य हमलावर जरासीम ज़ोरुवर आसनु तमि किस्मुक दोद छु व्वतुलान तफ, तुर, नज़ुल, ज़ुकाम, च़ास, पोन्दु ब्येतुरि छॆ शोरू ऑती अलामुच़।

तफ खसनु सुत्य छॆ थकावट महसूस सपुदान, कुनि कामि कारस छुनु दिल लगान। ऑसुक मज़ु छु खराब गछ़ान तु सोरुय पान छु फुटुमुत बासान। मंज़ु छु अ‍ॅछव किन्य ओ़श वसान, कनन शोर

बासान, नस बन्द गछ़ान। तमि किन्य शाह खालनस वालनस मंज़ दिकत छे यिवान। ज़्याद कालस तफ रोज़नु किन्य छे सॉनिस जिस्मस मंज़ आबुच कमी सपुदान तु रंग शिठान। यलाज करनु ब्रोंह छु तफ खसनुक वजह ज़ानुन ज़रूरी। तफ ह्यकि मलेरिया, डेंगू, टाईफाइड या बेयि कुनि वजह किन्य ति ऑसिथ, युस ज़ानुन छु ज़रूरी। अगर तफ ज़्यादु तेज़ आसि तेलि गछ़न सर्द आबु दजि बेमारस डेयकस दिनि। पाकुनोवमुत आब ठन्ड कॅरिथ गछ़्यस च्यनु खॉतरु दियुन। तफ आसनस दोरान गछ़ि ख्वराक कम खेतु कम ख्योन। कॉरिथ द्वट ठन्डु कॅरिथ म्वंगु दालि हुंद आब, सोबूदानु, गुलिकोज़ आब या नारजील आब गछ़ि इसतिमाल करुन। तफ चलुरावुन खॉतरु छि वारियाह नुस्खु। लेकिन दीसी यलाजस मंज़ छु अख ॲहम नुस्खु युस तपस सुत्य वाबस्तु बेयन दाद्यन ति ठीक छु करान।

नुस्खु १:-

कॉज़बान,	सेपिस्तान,	शनगुर,	ग्येवथीर,	शाख गलोई
१० ग्राम	५ ग्राम	५ ग्राम	५ ग्राम	५ ग्राम

ज़ु गिलास आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि यि चूरिम हिस्सु रोज़ि सर्द कॅरिथ गछ़न ३ चमचि दोहस त्रेयि लटि बेमारस चावुन्य। अगर च्यनस मंज़ कांह दिकत यियि, नाबद रछ़ा गछ़्यस सुत्य मिलनावुन्य। अगर अमि अलावु अख अदद अँजीर ति ख्योन दियूस, जल्द गॅछ़ि आराम।

नुस्खु २:-

अर्क बॉदियानु, ॲर्क पुदनु, नून तु कालु मर्च पौडर, मिलनॉविथ दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य वॅसि तफ। अगर तफ त्रेयि दोह ज़्यादु रोज़ि तेलि छु वजॅह ज़ानुन ज़रूरी। स्टील या कतुरवि बानस मंज़ गछ़ि

कालु मर्च पौडर तु नून मज़ु मुताबिक मिलनावुन तु त्रेयि चोरि लटि बेमार चावुन। सुबह सकली (ख्यन च्यन ब्रोंठुय) गछ़ि चून्ठय रस अख गिलास, दानिवल तु शोंठ पौडर तकुरीबन ३ या ४ ग्राम बेमारस ख्यनु खॉतरु दियुन, तफ गछ़ि दूर।

ताज़ु बर्ग नीम ४० ग्राम कालु मर्च ५ या ऑठ दानु आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु ठन्डु कॅरिथ च्यनु सुत्य छु मलेरिया तफ चलान।

बर्ग अडस ४ आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु आब ठन्ड कॅरिथ येलि चूरिम हिसु ५० ग्राम रोज़ि दोहस ज़ु ज़ु इसतिमाल करनु सुत्य येमि कुस्मुक ति तफ आसि सु गछ़ि ठीक।

***

शुशि नारिक्य दॉद्य

मोदुर दछ अँजीर रूहुन, माछ छु शुशनारिक्यन दाद्यन मंज़ अक्सीर। ५ ज़ाफल ॲकिस दूदु गिलासस मंज़ ग्रकुनॉविथ पतु ठन्डु कॅरिथ चवान रोज़नु सुत्य छे शुशनारिच कमज़ूरी दूर सपुदान। शुशनॉरिस मंज़ अगर बलगम जमा आसि गोमुत, तेलि गछ़ि होख तुलसी वॅथर, कोफूर तु इलाची सब्ज़ु (ऑलु) हमवज़न तु खंड दोगनु या त्रेगनु मिलॉविथ पौडर बनावुन्य तु ॲकिस बोतलि मंज़ थावुन। अमि मंज़ वक्तु ज़रूरथ अख अख चुमुठ (२ ग्राम) सुबहन शामन इसतिमाल करनु सुत्य छु वारयाह कालुक बलगम दूर सपुदान।

***

चास - तम - शांशं - नमून्या - टी बी

चास छेनु बज़ातिख्वद कांह बेमार्य, बॅल्कि छे यि यिमन दाद्यन हुंज़ चेनुवन। अगर ज़्यादु कालस चास रोज़ि तेलि छे कमज़ूरी शाह नारन, शुशनॉरिस.तु हॅट्य रगन प्यठ असर त्रावान तु कमज़ोर करान। कमज़ोरस छे मॉमूली तु ल्वकुचि बेमारि ति असर करान।

चासि छि कुत्य कुस्म। अख गॅयि ख्वशुक चास, दोयिम बलगम वाज्येन्य चास, कुनि चीज़ुच अर्लजी किन्य चास, हॅटिस खराश आसनु किन्य चास।

यलाज:-

१. नीम रस, कालुमर्च, नून रछा मिलनॉविथ अख ज़ु चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य गछ़ि ख्वशक चास ठीक।

२. ख्वशक ऑमलु पौडर चु त्रे ग्राम हम वज़न माछ मिलनॉविथ दोहस दोयि त्रेयि लटि इस्तेमाल करनु सुत्य ति छे चास ठीख सपुदान।

३. चूंठय रस चासि खॉतरु अक्सर दवा।

४. ख्वश्कु चासि वॉलिस गछ़ि ऑमलु चेटिन्य, दानिवल पॅतरु मिलनॉविथ इसतिमाल करुन।

दछ ख्यनु सुत्य ति छु शुशिनॉरिस ताकत मेलान तु बलगमी चासि हुंद कफ खॉरिज सपुदान। दछ ख्यनु पतु गछ़ि नु केंहस कालस त्रेश व्येन्य। मेथि ब्योल चोर चमचि ॲकिस बॅडिस आब गिलासस मंज़ पाकुनॉविथ, छॉनिथ येलि चूरिम हिस्सु रोज़ि गर्म गर्म च्यनु सुत्य

छे वारियाह कालुच चा़स च़लान।

अँजीर बुज़िथ तु कहव च्यनु सुत्य छे चा़स तु ज़ुकाम तु सीनस प्यठ जमाह गोमुत बलगम त्वोन सपुदिथ न्येबर नेरान। अगर सर्दी किन्य चा़स आसि, अख गिलास आबस मंज़ गछ़ि चो़र चमचि सफेद तेल नु नाबद रछ़ा मिलुनॉविथ ग्रकुनावुन। येलि यि तकुरीबन नेस्फ च़मि दोहस दोयि त्रेयि लॅटि इसतिमाल करनु सुत्य च़लि चा़स। ज़ु चमचि सब्ज़ बॉदियानु, ज़ु चमचि अजुव्यन, ज़ु गुलास आब ग्रकुनॉविथ येलि तकुरीबन नेस्फ रोज़ि, अथ सुत्य गछ़ि चु चमचि माछ मिलनावुन तु ज़ु ज़ु चमचि दोहस ज़ु त्रे गंटु पतु बेमारस चावुन सुत्य छे चा़स च़लान। दालचीन चा़पनु सुत्य ति छि चा़स च़लान। सब्ज़ु ऑलु, बुड ऑलु, रूहन, पुदनु, मुनकु, ल्यदर, मोसम्बी, माछस मंज़ फटकर लाय कॅडिथ मिलुनॉविथ ज़ु ज़ु चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छे चा़स च़लान। अजुवेन अदरक, तुलसी, नारजील (होख) यिम सॉरी छि चा़स चॅलुरावान।

खॉली म्यॉदु यानि सुबह सकली आमलु ख्वराक पौडर तु शंगुर पौडर, हमवज़न दोहस दोयि त्रेयि लॅटि दॅछि रस्स सुत्य दोद या नीम गर्म आब मिलुनॉविथ इस्तेमाल करनु सुत्य छे शांश ठीक गछ़ान।

खवश्क चा़सि मंज़ गॅछ़ि गोर (यानि गुड) १५ ग्राम, कॉशुर तील १५ ग्राम नीम गर्म कॅरिथ चॉविथ गछ़ि ख्वशक चा़सि फर्क। हेंदव्यंद, गाज़ुर, नैयशकर, खॉजूर, इसतिमाल करनु सुत्य छि ख्वशक चा़स च़लान।

टी बी वॉलिस बेमारस छि अकसर चा़स रोज़ान। दोहस रातस

तफ आसान। गराह कम तु गराह ज़्यादु, शाह खालुन तु वालुन छुस मुशिकिल गछ़ान। सीनस दग, शाह नार्‌यन मंज़ ल्योदुर बल्गम जमाह गछ़ान, युस न्येबर कडुनु खॉतरु छु बेमार छ्रूट छ्रूट करान। रातस छुस अर्क फटान। वज़न छुस कम गछ़ान तु यिम सॉरी छि टी बी यानि सिलु बेमारि हुंज़ अलॉमुच़। अमि अलाव छि अमि बेमारि हुंद्य केम्य यानि जरासीम ॲडिजन तु मुस्लस प्यठ ति असर अन्दाज़ सपुदान।

येलि टी बी सुत्य शुशनोर आवलनु छु यिवान, तमि विज़ि छु च़ासि सुत्य ल्योदुर बलगम तु थोकि सुत्य खून ति जॉरी सपुदान। ॲन्दरमन हुंद टी बी आसनु सुत्य छु बेमारस मंज़ गैस जमह सपुदान, बदहज़मी रोज़ान, यॅड फ्वोख ख्रसान, पेशाबस सुत्य खून जॉरी सपुदान।

टी बी छे लागदार बेमॉर्‌य। यि छे ॲकिस बेमारस प्यठ दोयिम्यन बेमारन अख ॲकिस सुत्य वोथु बेठ करनु सुत्य, थोकि सुत्य, अख ॲकिस सुंदि ख्यनु च्यनु सुत्य, शराब नोशी सुत्य लारान तु तरान।

तदोरुक:- टी बी वॉलिस ग्वडुन्यथुय (बी-सी-इन्जेकशन) लगावुन ज़रूरी। अमि पतु अम्युक दवा थकु बगॉर ख्योन ज़रूरी।

टी बी छु कमज़ोरन ज़्याद हमलु करान, लिहाज़ा छु ॲमिकिस बेमारस ताकती ख्वराक थॅन्य, ठूल, द्वद, म्यवु ब्येतुरि ख्यावुन ज़रूरी।

देसी यलाजस छु बेमारस ॲकिस द्वद, हिलासस मंज़ पाँछ़ दराज़ ग्रकुनॉविथ थॅन्य मिलॉविथ चावान युथ तॅमिस बेमारि हुंद मुकाबलु करनु बापथ ताकत ति हॉसिल सपदि। न्यामि छु तकरीबन प्रथ बेमारस फॉयदु वातुनावान। ॲकिस न्येमिस रस कॅडिथ तुलसी पन वॅथर स्फेद ज़्युर तु नून रछ़ा मिलॉविथ दोहस दोयि त्रेयि लटि चावुन छु तफ

वसनस मंज़ मदद करान।

टी बी वॉलिस पज़ि चून्ठ, दछ, नारजील, खज़ुर, केलु, मुनक, गाज़र, ज़रूरी बतेरि दवा ख्योन। सबज़ियन मंज़ छि ज़ेछि अलु, फूल गोपी, कॅच गंड़ु, रूहन, टमाटर, मकायि, च्यूट माछ ख्योन फायिदुमंद रोज़ान।

***

कलु दोद - मायग्रेन

कलु दोद छु डेकस, कलकिस पॅतिमिस हिस्स या सॉर्‌यसुय कलस मुखतलिफ वजूहातव किन्य सपदान। कुनि विज़ि छि कलु दादि सुत्य द्रोख ति यिवान। कलु दोद आसनस छि मुखतलिफ वजूहात, मसलन, नेन्द्र कम यिन्य, तनाव, टेनशन, परेशॉनी, फिकिर, ज़्यादु सोंचुन, कब्ज़ वगॉरह।

अॅछन ज़्यादु ज़ोर वातनु किन्य, ज़्यादु तेज़ गाश या ज़्यादु कम गाश मंज़ अॅछन कॉम हेयन्य।

कनस, नस्ति, हॅटिस, दन्दु दग, आसनु किन्य ज़्यादु गर्मी मंज़ कलस ताव वातनु किन्य। ज़्यादु शरारत करनु किन्य, ज़्यादु शोर आसनु किन्य, देमागस प्यठ ज़्यादु ज़ोर त्रावनु किन्य, कांह जॉनी या मॉली न्वकसान सपदनु किन्य।

यलाज :- ग्वडुन्यथुय छु गरेलू यलाज। सु गव कलस अॅन्द्य अॅन्द्य चीरु अख दॅज्य गंडिथ थावुन्य। कुनि खलवख जायि सोंचनु बगॉर

बुल्ड प्रेशर

येलि खून पकुनावन वाजेन्य रगन या नॉरन अॅन्दुरिम जाय तंग छे सपदान, खून छु तीज़ी सान ब्रोंह पकान तु अम्युक प्रेशर छु बडान। अथ हालुच़ मंज़ छे दिलुच दुबरॉय तेज़ गछ़ान तु ब्वकुवच्यन प्यठ छु ज़ोर प्यवान।

कुनि सातु छे कलुचे रगु ति फटान तु कलस अन्दर खून बन्द गछ़ान। येमि पासुच रग फटि सु पास छु बेकार गछ़ान, हिलुन, डुलुन तु कॉम कार करुन बन्द करान। तिक्याज़ि तथ पासस प्यठ छुनु देमागस कन्ट्रोल रोज़ान। कॉशरि ज़बॉन्य मंज़ छि अथ लॅकुवु यावज गछुन वनान।

कुनि सातु छु बुल्ड प्रेशर आसनु सुत्य दिलुक दोरु ति प्यवान। दिल कॉम करुन बन्द करान तु इन्सान छु मॅरिथ ति गछ़ान। बुल्ड प्रेशरुक बायिस छु ज़्यादु व्योठ आसुन यानि जिस्मस अन्दर ज़्यादु चर्बी, ज़्यादु शराब नोशी, ज़्यादु सिगरेट नोशी या कांह ति नशि करन वाल्यन छु बुल्ड प्रेशरुक चानिस ज़्यादु।

यलाज:-

१. तुलसी वॅथुरन हुंज़ चाय दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य।
२. बुल्ड प्रेशर बेमारस गॅछ़ि यॅड साफ रोज़ुन्य, कब्ज़ गछ़ि न रोज़ुन।
३. ताज़ु ऑमलु रस, सत्यसम्वगुल त्रुफला चूरन न्येम्य त्रेश, ज़ेयछन अलन हुंद रस, हेन्दुव्यन्दु, चून्ठय रस, पपीता गुड,

लॉर, टमाटर, बतोरि सलाद, सिविथ ऑलू, ज़ामुत द्वद मिलुनॉविथ, पुदनु चून्ठ छु फॉयिदुमंद रोज़ान। बुल्ड प्रेशर वॉलिस छु नून बिल्कुल कम ख्योन ज़रूरी।

म्वटन इन्सानन, शुगर बेमारन किहो बुल्डप्रेशर वॉलिस छु दवा खोतु ज़्यादु सुबहस सॉर यानि मारनिंग वाकस गछुन ज़रूरी। ज़ु चोर मील सुबहस सुलि या शामस सर सब्ज़ बागन मंज़ कुल्यन कट्यन पोशि बागन, म्यवु कुल्यन अन्दय पॉख्य अख ज़ु गंटु गछुन ज़रूरी गुज़ारुन्य। याद थॉविव युस सब्ज़ारु असि अन्द्य पॅक्य छु, छु आक्सीजनुक आगुर, युस ज़िन्दुगी हुंद अख अहम जुज़ छु। लिहाज़ा पज़ि सॉलस गछुन ज़रूरी। ननुवोरुय सब्ज़ गासु प्यठुय पकुनु सुत्य छु अॅछन हुंद गाश हुरान, तवॉनाई हॉसिल सपदान।

अशगंड, शाख गिलोई, सर्प गन्ड, अर्जन छाल तु पनुरवा, हमवज़न पाँछ़ पाँछ़ ग्राम शरबत बनॉविथ दोहस दोयि लटि च्यनु सुत्य छु हाई बुल्ड प्रेशर ठीक सपदान। हेन्दुव्यन्द, लीची, शाहतूत शरबत बनॉविथ इस्तेमाल करनु सुत्य छे दिलुच कमज़ूरी दूर सपुदान य्वसु हाई बुलड प्रेशरुच मेहरबॉनी छे।

* * *

दग : पूर जिस्मुच दग या कुनि ति तानुच दग, ॲडिजि दग या कमर दोद

दग ह्यकि कुनि ति तानस ऑसिथ। यथ ति तानस दग आसि सु छु तक़ुरीबन बेकार सपदान। कॉम करनस मंज़ कोतहयि करान तु पत छु बेयन बेयन तानन ति पानस सुत्य मुतॉसिर करान। कमरस आसि दग, ज़ंग ति छे मुलवस गछ़ान। दग दूर करनु खॉतरु यिम दवा अॅस्य इसतिमाल करान छि तिम सॉरी छि तॅकरीबन तॅकरीबन न्वकसान वातुनावान।

ग्वडुन्यथुय छि दगि हुंद्य वजूहात दॅरियापत करुन्य। दग ह्यकि ल्वकुटिस बचस किहो वाँसि आमुतिस बॅडिस ति ऑसिथ। यि ह्यकि कुनि ति ॲकिस तानस या सॉरिनुय तानन ति ऑसिथ। न्येबॅर्य किन्य ह्यकि ॲडिजन ति ऑसिथ या माज़स ति ऑसिथ, जवानस, बचस, बॅडिस, मर्दस, ज़नानि ति ऑसिथ। यि कॅमि वजह किन्य छे ति ज़ाननुच कूशिश छे करुन्य।

यलाज :- गर्म सेकि टकोरु, गर्म आबु टकोरु। यथ तानस दग आसि तथ तानस टकोरु करुन्य। तथ जायि गर्म तीलचु मॉलिश करुन्य। गर्म आबु बोतल थावनु सुत्य छे दगि मंज़ आराम सपदान।

कॉशिरिस फल तीलस मंज़ रोहन कुज ग्रकुनॉविथ तकुरीबन ज़ॉलिथ गॅछ़ि ॲमि तीलु सुत्य गर्म गर्म मॉलिश दगि हुंज़ि जायि करुन्य। कुनकु आटिज च़्वोट ॲकि पासु तावि प्यठ तॅच़ करुन्य दोयिमि पासु कॅच थॅविथ दगि हुज़ि जायि कॅचि पासु दॅज या पलव गाँडिथ थावुन्य।

कमरस, अथन, ख्वरन, ज़ंगन, नरेन, येतिनस ति दग आसि चन् आट् आबस मंज़ चुशनॉविथ गछ़ि मॉलिश कर्न्य या मॅथित थावुन।

बुड् ऑल् या सब्ज़ ऑल् तीलस मंज़ तॅलिथ गछ़ि तमि तील् सुत्य मॉलिश कर्न्य। द्वद मिल्नाविथ ल्यदुर लेप गछ़ि दगि हुंज़ि जायि लॉगिथ थावुन्य। ज़् गिलास् गर्म आबस मंज़ गछ़ि ज़् चमचि स्फेद ज़्युर ग्रक्नावुन त् तॅमिक्य तॅत्य तॅत्य टकोर् दिन्य। यहोय ग्रक्नोवमुत ज़्युर गछ़ि आब् मंज़ फ्यॉरिथ दगि हुंज़ि जायि वार् लॉगिथ थावुन। दग अगर कुनि जायि ॲडिजन ज़ोर वातन् किन्य या खून बंद गछ़न् किन्य अंदरिम्यन या न्येबुरिम्यन तानन ज़ोर वातन् किन्य या दब लगनुच जायि खून बंद गछ़न् किन्य (नीजर पॅनि किन्य) तथ जायि गछ़न दॅगिथ कॅच ऑलव् गॅंडिथ थावुन्य।

अगर कुनि जायि ज़ख्म आसि न् दग आसि तथ जायि गछ़ि केल् म्वोंड (यथ लटिस सुत्य केल् कुलिस केल छे आसान अलव्वन्द्य तॅमिकुय रस लगावुन सुत्य छु खून नेरून बंद सपदान)

दगि हुंज़ि जायि शीन् आबचि दॅजि दिन् सुत्य छे दग कम गछ़ान।

***

वॅर्म

कुनि ति तानस फ्वख खसुन गव वॅर्म। वॅर्म यथ जायि आसि, सु दबावुन सुत्य छु तथ जायि दोब ह्युव गछ़ान। वॅर्म आसनुक युस ति वजह आसि, अथ दौरान छु मॉल कंम गछ़ान, त्रेश ज़्याद लगान। मँज़्य कुनि कुनि सातु तफ ति खसान, कामि कारस छुनु दिल लगानं। इन्सान छु आलुछ़्य बनान, वर्म छुनु बज़ाति ख्वद कांह बॅल्कि छु यि बेयि दादिच चेनुलन्य दिवान। अगर दिलुक दोद आसि ग्वडुन्यथुय छु यॅड, अथन, ख्वरन वॅर्म खसान। ब्वकुवच्यन अगर दोद आसि बुथिस छु वर्म खसान। ब्वकुवच्यन दोद आसनु किन्य छु ॲछन, नेरन, ज़ंगन, किहो ख्वरन वर्म खसान। वर्मक्य वजह किन्य छु यि ज़ानुन ज़रूरी। वॅरम वॉलिस गछ़ि नु कब्ज़ आसुन बॅल्कि गोछुस म्यॉदु नर्म आसुन। ॲमि खॉतरु अगर जुलाबु दिनुक ज़रूरत ति पेयि, कोतॉही गछ़ि नु करुन्य। यथ जायि वर्म आसि तथ जायि ॲन्द्य पॅक्य छु आसान आब जमह गोमुत।

यलाज:-

केलु ख्योन छु बेमारस फॉयिदु वातनावान।

गर्म आबु श्रान करुन।

गर्म द्वदु गिलाससस मंज़ गछ़ि अख चमचि ल्येदर मिलुनॉविथ च्योन, गर्म आबुक्य टकोरु गछ़न पाँच़न मिनटन तु तॅमि पतु ॲकिस मिन्टस सर्द आब दजि।

हेन्दुव्यंद ब्योल, खॅज़र, गाज़र, कुनुक आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ

वर्मच़ जायि लागनु सुत्य छु वर्म वसान, मरचुवांगन तील १०० ग्राम मर्चुवांगन २०० ग्राम तीलस मंज़ ग्रकुनॉविथ पतु छॉनिथ गछ़ि अमि तीलच मॉलिश वर्म जायि करुन्य।

वुशकु आव:-

१०० ग्राम वुशुक ५०० ग्राम आाबस मंज़ ग्रकुनॉविथ पतु ठंड कॅरिथ च्यनु सुत्य छु वर्म वसान।

* * *

गॉवुट

सान्यन जोडन मंज़ यूरिक ऐसिड जमह सपुदन किन्य छु वर्म खसान तु दग करान। युस बेमारस बरदाश न्येबर छु सपदान। बेमार छुनु फेरनस थोरनस लायख रोज़ान। ख्वरन, खवर न्येठन तु ग्वडन छु वर्म किहो दग आसनु किन्य जोड हॅल्य तु कॅल्य तु बेमारस छे अथु किहो ख्वरुच्यन ओंगज्यन दग आसान। नासाफ दन्द फिकिर तु परेशानी, खोफ तु वॅहम, ज़्यादु सर्द चीज़न हुंद इसतिमाल। रातस हुशार रोज़ुन या च़ेर ताम दुशार रोज़ुन गोया नेन्द्र हुंज़ कमी, ल्वकुट पिशाब या बोड पिशाब रूकॉविथ थावुन, ज़ख्म लगुन या ज़्यादु खून नेरून ज़्यादु जिस्मॉनी मेहनत, ज़्यादु व्योठ आसुन छि अमिक्य अलामॅच़।

यलाज:-

गावुट वॉलिस बेमारस गछ़िनु कब्ज़ रोज़ुन। अमि खॉतरु पज़ि ॲमिस मुकरर कॅर्यमितिस वख्तस प्यठ लैट्रिन गछ़ुन तु मॉदान नेरनुच

कूशिश करन्य। ज़्याद ज़ोर लगावुन किन्य सपदि बवासीरी, लिहाज़ा अगर ज़्याद कब्ज़ आसि, तील अख चमचि द्वदस सुत्य या आबस सुत्य शोंगनु विज़ि इसतिमाल करुन।

तील कम, थॅन्य, ग्यव, तॅल्यमित्यन चीज़न हुंद इसतिमाल तर्क। ठूल, माज़ तेज़ मसालु, मर्च़वांगन, आँचार, च़्वक्यरुच मनॉही छि गॉवुट बलुरावनस मंज़ मदद करान। नीम रस मोसमु मुतॉबिक सर्द या गर्म आबस सुत्य बगॉर खंड या नून दोहस कम खोतु कम दोयि लटि इसतिमाल करुन।

अर्क जावेन्द या जवेन्द तीलस मंज़ त्रॉविथ तॅमिच मॉलिश करन्य। अजव्यन पौडर बनॉविथ खॉली म्यॉदस सुबहन गर्म आबस सुत्य फ्यख ख्यनु सुत्य छु फॉयिदु वातान।

ज़ामुत द्वद गछि तर्क करुन। दगि हुंज़ि जायि गछ्न दॅगिथ ऑलू लागन्य।

कब्ज़ न रोज़ुन खॉतरु गछ्न आदात तॅमि किस्मुक्य बनावुन्य, यथ ज़न मॉल फेरनस मंज़ कांह मुशकिल सपदि नु। सलाद, मुजि, गाज़र, न्यम, लॉर, टमाटर, चोकन्दर, गंड, करेलु, ग्वगजि, अलु हाख गछि सब्ज़ियन मंज़ इसतिमाल करुन तु फलन मंज़ गछ्न च़ूंठ्य, पपीता, अमरूद, खरबुज़ इसतिमाल करुन।

* * *

हॊट तु अथ सुॖत्य वाबस्तु दॊद्य

हॊट छु सॉनिस न्येबरिमिस दुनियाहस तु अन्दरिमिस सॅदरस कनालुच काम दिवान। हॅटिक्यन दाद्यन मंज़ छु हॊट लगुन, हॊट होखुन, हॅटिस खराश, हॅट्य ग्वलुर, टाँसल, हॅट्य विसुर।

सर्दी ज़ुकाम, चास तु ज़्यादु कथु करनु सुॖत्य या ज़ोरु क्रकु दिनु सुॖत्य छॆ सॉन्य आवाज़ बेगुर गछ़ान तु कथ गछ़ि खोखुर या बन्द सपदान। ग्रोख नेंगुलावुन छु मुशकिल सपुदान। अथ छि वनान हॊट लगुन।

सॉनिस हॅटिस मंज़ छि ज़ु टान्सल द्वन चूकीदारन हुंज़ कॉम करान। कुनि सातु छु यिमन इन्फ्यकशन सपदान। येमिकिन्य ख्यन च्यन हॅटि ब्वन वालनस मुशकिल सपदान छु। हॅटिस अगर ज़ख्मु आसन तिम बलुरावुन्य छि मुशकिल तु छु कैन्सर बनान।

कॉशुर यलाज छु टान्सल खातरु यिमः-

१. नून आबुक्य गरु गरु दोहस त्रेयि चोरि लटि।
२. नून आबस मंज़ नीम रस मिलुनॉविथ गरु गरु।
३. ५ ग्राम मुजि ब्योल गर्म आबस सुत्य फ्यकि ख्यनु सुॖत्य।
४. शेंगुर अख़ टुकरु ऑसस मंज़ चाफ दिनु सुॖत्य।
५. तॅविथ मर्च तु नाबद यिकुवटु ऑस्स मंज़ गोलुनॉविथ।
६. शाह तुल शरबत छु हॅटिस खराश तु ख्वशकी दूर करान।
७. हॊट अगर ख्वशुक ऑसि अख खॅज़ुर ऑन्ट गछ़ि ऑस्स मंज़ गोलुनावुन्य।

८. ऑलू बुखार दोयि चोरि लटि ऑस्स मंज़ गोलनॉविथ छे हॅटिच ख्वशकी दूर सपदान। होछ्य दानिवल चॉपिथ तम्युक रस च्यन सुत्य।

गूज्य द्रदस मंज़ पॉकनॉविथ हॅटिस न्येबर्य किन्य गॅंडिथ थावुन सुत्य तु कॉंबय ब्योल आबस मंज़ ग्रकनॉविथ शोंगनु विज़ि हॅटिस गॅंडिथ थावुन सुत्य। अमिकि आबु सुत्य हॅटिस मॉलिश करनु सुत्य छि हॅटिक्य दॉद्य ठीक सपदान।

परहेज़ :- हॅट्य दॉदिस मंज़ गछ़ि न शिशुर या शीनु आब इसतिमाल करुन या सर्द कांह ति चीज़ इसतिमाल करुन।

***

ज़्यव, ज़्यव ब्रेकनु यिन्य, ज़्यव फटुन्य, ऑसुच बस्तु आसुच बदबोय

पान ख्यनु सुत्य या बेयि कुनि वजह किन्य अगर ज़्यव फॅटमुच़ आसि, होख नारजील खंड मिलनॉविथ ख्यनु सुत्य छि ज़्यवि बॅस्तु तु ज़्यवि हुंद्य ज़ख्म ठीक सपदान।

अगर ज़्यव ब्रेकनु आसि आमुच़, दग ठीक करननु खॉतरु, गछ़न अख ज़ु रोंग ज़्यवि प्यठ गोलनावुन्य।

ज़्यवि प्यठ जमह गोमुत माछुर तु मल चलरावनु खॉतरु गछ़न नून मिलनॉविथ टमाटर ख्यन।

ऑसुच बदबोय ठीक करनु खॉतरु गछ़ि दानिवल पौडर सुबहन

शामन अख अख ल्वोकुट चमचु आबस सुत्य ख्यन्य। दानिवल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु यि आब नीमठन्ड कॅरिथ गरु गरु करनु सुत्य छे ऑसुच बदबू दूर सपदान।

तुलसी कुल्युक पन या स्फेद ज़्युर चापनु सुत्य नीम आबुक्य गरु गरु करनु सुत्य।

पालकि रस छि दन्द मज़बूत करान तु ऑसुच बदबू ठीक करान।

सब्ज़ु ऑलु मुनकु या शेंगुर चॉपिथ इसतिमाल करनु सुत्य ति छे ऑसुच बदबोय ठीक सपदान।

ऑसुच बदबू छे कब्ज़ तु दंदन या माज़बेरन हुंद्य नासाफ आसनु किन्य सपदान।

ज़्यवि अगर बस्तु आसन ज़ु केलु ज़ामतिस द्वदस मंज़ मिलुनॉविथ ख्यनु सुत्य।

शाहतुल म्वरबु आबस मंज़ ज़ु चमच त्रॉविथ, तमिक्य गरु गरु करनु सुत्य।

***

दन्द, दन्दु दोद, दन्द नीरिथ च़लुन दन्दन खून नेरुन

क्वदुरतन छे सानि प्रथ कुनि वुस्तुखानुच कामि मुकॅरर करिमुच़। दन्दु छि ठोस ख्यन अड्ब्रोक कॅरिथ या च़ॉपिथ सॉनिस म्यॉदस सोज़ान। ॲज़िक्य इन्सानन छु नर्म गिज़ा ख्यन शोरू कोरमुत, येमिकिन्य दंदन ज़्यादु मेहनत छेनु प्यवान करुन्य। बिस्कुट, टॉफी, चाकलेट, मैगी, आइसक्रीम वगॉरु ख्यनस मंज़ छेनु दन्दन मेहनतुय प्यवान करुन्य। दन्दन हुंज़ कमज़ूरी हुंद वजह छु यिहोय। स्व कॉम येमि कामि खॉतरु कांह तान मुकरर करनु छु आमुत, स्व काम करुनुक आदत येलि न तस रोज़िय सु छु गछ़ान कमज़ोर, कुनि सातु बेकार ति, लौकट्यन बचन दन्द खराब आसनुक वजह छु माजि हुंज़ि यॅड मंज़ आसनस दोरान कैल्शयम कम गछ़ुन। कैल्शयम छु ज़्यादु द्वदस मंज़ आसान, लेकिन माजि क्यो बचन छु अज़कल द्वद च्यनुक आदत खरान। तिमन अगर ॲकि पासु द्वद बोतल थावव बॅयि पासु कोका कोला बोतल, तिम दिन कोका कोलसुय थफ। दन्द दॉद्य वॉलिस छु ख्योन च्योन मुशकिल सपदान तु तमिस छे ब्वछि कम लगान। कब्ज़ी तु बदहज़मी ति छे अख वजह। खंडु मिटॉय तु खंड सुत्य बनेमुत्य चीज़ छि दन्द दादिक्य बुनियॉदी वजह तु दन्दन क्योम लगनुक बायिस बनान। ज़्यादु गर्म या ज़्यादु सर्द ख्यन छु दन्दन न्वकसान वातुनावान। दन्द छु सु न्यामत, युस सॉनिस जिस्मस मंज़ प्रथ तथ चीज़स हमलु छु करान, युस ॲमिस मुवॉफिक आसि नु। दन्द छु सु न्यामत येमिच कॅदुर असि

ॲमि निशि मुबरा सपदनि पतय फिक्री छु तरान।

हेदायत:-

कांह ति गिज़ा ख्यनि पति गछ़न दन्द साफ करिन्य।

दन्दि ख्रोपन मंज़ गछि नु कुनि ति किस्मुक ख्यन जमह रोज़ुन

लॉकुट्यन बचन गछ़ि खंड ख्यनुक आदत मॅशरावुन।

माजि हुंदि द्रूदि बगॉर युस ति द्रूद बचस दिमव तथ गछ़ि खंड मिलुनावुन।

न्येम्य आबुक्य गरि गरि करनि सुत्य छु दन्द दॉदिस आराम यिवान।

नीम रस तु नून यिकुवट मिलुनॉविथ गछ़ि बतौर मंजन इसतिमाल करुन।

दन्दि दोद ठीक करनि खॉतरि छि वारयाह गरेलू न्वस्ख़ु येथ मंज़ कॆंह यिथि पॉठ्य छि:-

१. बर्ग तेज पौडर बतोर मंजन इसतिमाल करुन।

२, ल्येदुर पौडर तु फटकर लाय गछ़ि बतौर मंजन इसतिमाल करुन।

३. माज़बेरन बुरशि सुत्य तछान रोज़ुन सुत्य छॆ माज़बेरनि गलान तु दन्द डेल्य गछ़ान।

४. माज़बेरन गछ़ि नीम द्यलि सुत्य वारि वारि मॉलिश करिन्य।

५. कॉशिरिस तीलस मंज़ ल्येदर मिलुनॉविथ गछ़ि माज़बेरन मॉलिश करिन्य।

६. यथ दन्दस दग आसि तथ दन्दस प्यठ गछ़ि ॲकिस मकायि

फ्वलिस सुम्ब फटकर टुकर् थावुन। सु कडि तमि जायि हुंद गंद् आब या पाख चुह्थि न्येबर। म्वाद् नेरि न्येबर तु दग गछ़ि कम।

७. जाफुर्य पोशि कुल्युक पन ज़ु च़ोर वॅथर चापन सुत्य दानि वल, काल् मॅरच हमवज़न पौडर बनॉविथ गछ़ि मंजन तैयार करुन। अमि सुत्य नेरि दन्द किहो माज़बेरव मंज़् गद् म्वाद किहो पाख तु दन्द गछ़न साफ। लोकुट्यन बचन युस दन्द नेरनस दौरान तकलीफ छु सपुदान सु गछ़ि बचन माज़बेरन माछ मथुन् सुत्य ठीक।

दॉन शरबत (शरबत अनार) चावन् सुत्य ठीक। माज़व फल पौडर बनॉविथ माज़बेरन तु दन्दन मॉलिश करन् सुत्य ठीक।

टमाटर रस ज़ु त्रे चमच दन्दन किहो माज़बेरन मथन् सुत्य गछ़ि दन्दव मंज़ खून नेरुन बंद।

माज़बेरन अगर दोद या दग आसि दगि हुंज़ि जायि गछ़ि रोहन् कुज या गंड् लॉगिथ थावुन।

अगर दन्द ड्योल आसि, अलान तेलि तीलस मंज़ काल् नून मिलुनॉविथ गछ़ि दन्दन मंजन करुन।

कीकर किल्युक दातुनस गछ़ि दन्द् क्रीम करन् बजाय इस्तेमाल करुन।

दन्द टकुन्य :-

दन्द टकुन्य छु अकसर बचन मंज़ वुछन् यिवान। ॲमि खॉतर् गछ़ि अजुवेन पौडर ज़ु च़ोर चमच फ्येकि ख्यन दन्द टकुन गछ़ि बन्द।

अॅमि अलाव छि वारियाह गरेलू नुस्ख़ु यिम दन्दन मुतलक ज़ानकॉरी छि दिवान। म्वुदर दानुक द्यल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ गरु गरु।

अजव्येन ख़्वरॉसॅनी, बाबरिंग, ऑमर करु हमौज़ी पौडर बनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य छु दन्द कुनि दादि वरॉय साथ दिवान। पाकल रस छु दन्द मज़बूत तु आसुच बदबोय ठीक करान।

❋ ❋ ❋

कनुक्य दॉद्य : कनव मंज़ु पस नेरुन, कनव नँ बोज़ुन

कनुक्य दॉद्य छि मुखतलिफ वजूहातव किन्य सपदान यिमन मंज़ कनन अन्दर आब गछुन, कनन मंज़ कांह क्योम अचुनु किन्य, कनुक्यन परदन छेड छाड करनु किन्य, कनन कुनि तेज़दार सामनु या तुजव सुत्य खलनु करनु किन्य, कनन मंज़ फेफर या ज़ख़ुम आसनु किन्य, कनुक्य परदु फटनु किन्य, कनन मंज़ मल जमह गछ़नु किन्य, ह्वहुक्य दबावु किन्य, बरदाशत न्येबर शोर आसनु किन्य, वगॉरु। यिमव मंज़ युस ति वजह आसि सु ज़ानुन छु ज़रूरी।

यलाज:-

१. कनुच दग:- अदुरक रस छॉनिथ ज़ु त्रे फ्येर कनस मंज़ त्रावनु सुत्य छे दग कम गछ़ान।

२. कॉशिरि तीलच मॉलिश (तिलु गोगलु तील) ज़ु त्रे फ्येर कनस

अन्दर त्रावन् सुत्य।

३. गर्म आबस मंज़ बर्ग नीम ग्रकनॉविथ, तमिक्य बाह कनस दिन् सुत्य छु कनुक मल नेरान।

४. सब्ज़ तुलसी आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, अमिक्य त्रे चोर फ्येर नीम गर्म कनस अन्दर त्रावन् सुत्य छे कनव मंज़ नेरन वोल पस यानि पाख बन्द गछ़ान। नेम्य त्रेश ति छे कनव मंज़ नेरन वोल पस बन्द करान। पाँछ़ ग्राम तील, अख रूहन कुज तलिथ तु अमि पत् १० ग्राम सिन्दूर मिलनॉविथ गछ़ि ॲकिस बोतलि मंज़ फिरुन। वख्त् ज़रूरत कनन मंज़ ज़ त्रे फ्येर्य त्रावन् सुत्य छु कनव मंज़ नेरन वोल म्वाद् बन्द सपदान।

कनुक पर्द फटन् सुत्य छु न्येबरिम इन्फेकशन देमागस ताम स्येदि स्योद वातान, येमिकिन्य सॉरीसुय रेकु ॲर्डिंजिह किहो कलस मज़ पस छु फॅहलान। येमिकिन्य गर्दन छे अकुडान। बेमार छु कोमाहस मंज़ गछ़ान तु फोरी यलाज न वातन किन्य मॅरिथ गछ़ान। अथ दॉदिस छु कॉशुर नाव कल् सरसान, यिथिस बेमार सुंद बचुन छु स्यठा मुशकिल।

***

वुठ फट्न्य

वुठ येमि ति वजॅह किन्य फटन, यिम छि इन्सान संज़ नुन्दबॉनी शलकि बेशकल करान। ज़न छि कुनि र्‌वपु संज़ मूरती हॊखमुत पोश पूज़ायि लॉगिथ कॉशुर तील (सरसों) या म्वंगुफॅल्य तील या देसी ग्यव गछ़ि खोवरिस अथस प्यठ रॅटिथ दॅछिनि अथुच ओंगिजि सुत्य अख वुठन तु बेयि नाफि हुंज़ि जायि मथुन्य तु मॉलिश करुन्य।

पाँछ़ पाँछ़ बादाम गोजि गछ़न केंच़न दोहन सुबहन शामन खेन्य। गिलसुरीन मथनु सुत्य ति छु वुठ फट्न्य बन्द गछ़ान। सब्ज़ ऑलु पिशिथ थनि सुत्य मिलुनॉविथ वुठन मथनु सुत्य, बेयि गुलाब पोश तु मलाय ॲकिस बानस मंज़ यिकुवटु मिलुनॉविथ तु रगडॉविथ पतु वुठन मथनु सुत्य छि वुठ गुलाब रंग रटान।

* * *

मिर्गी

मिर्गी हुंद तॉलिक छु देमागस सुत्य वाबस्त। येमिस बेमारस मिर्गी आसि, तॅमिस छु अचानक दोर् प्यवान त् सु छु बेहोश गछान। अथ् ख्वर छिस अक्डान त् सॉरिसुय पानस छस थर् थर् अचान। यि येतिनस ति आसि सु छु पान छूट्वान। ऑस्स छुस पोस खसान। पत्नि पानुक छुसन् बिल्कुल होशियि रोज़ान।

यि दोर् कॅतिनस पेयि त् कमि विज़ि पेयि ति छुन मालूम। मगर यिम छि ज़् किस्म, अख गॅयि मॉमूली, ब्याख सख्त्। अम्युक दौर् छु ज़्याद् थज़र प्यठ ब्वन नज़र त्रावन् सुत्य या कुनि तेज़ बहाव वॉलिस दरियावस प्यठ नज़र त्रावन् सुत्य प्यवान। कुनि सात् छु दोरस दोरान ज़्यव दन्दन मंज़ फसान, येमिकिन्य ज़बान रत्खल छे सप्दान।

मिर्गी हुंद दोर् हॆकि पांच़व मिन्टव प्यठ् गंट्वादन ति ऑसिथ। दोरस दोरान छु बेमारस पेशाब नीरिथ च़ॅलिथ। यि दोर् येलि म्वक्लान छु, बेमारस छुन् आसान ज़ीर करनुक ताकत त् न हेमत। ॲमिस छु पान लिथ्वन् छूटवन् सुत्य शक्ल ति आसान तब्दील गॉमुच़।

मिर्गी दौरान गछ़ि न् मरीज़स कुनि किस्मुक ख्यन या च्यन दियुन। मिर्गी लदस गछ़ि न् सायकल, स्कूटर, या गॉड्य चलावुन् दिन्य। मिर्गी अगर वारयाह कालस रोज़ि, बेमार छु बदमिज़ाज, कथि कथि प्यठ शरारत् करन वोल, प्रथ सात् लडॉय करनस तैयार, ॲमिस सुत्य गछ़ि न कुनि ति सात् बहस करुन।

यलाज:-

मिर्गी दोरान गछि़ मरीज़स नस्ति तल रूहन या गंड़ु रस मुशुक दियुन। ज़्येव गछ़्यस नु दन्दन मंज़ बन्द आसुन्य। अगर आसि चमचि सुत्य गछि़ अन्दर करुन्य।

अमि खॉतरु छु दन्द व्वोट थोंद तुलुन्य तु द्वशवुय दन्द वॅट्य खोलुन्य।

बेमार गछि़ लरि सावुन। पलव गछ़ुनस डेल्य करुन्य।

बेल्ट मोज़ु या टाई अगर आस्यस तिम मुचरॉविथ गछि़ हस्पताल वातनावनुच कूशिश करुन्य। असुंद्यन गॅरिक्यन पज़ि अमिस बेमारस संुद्य चंदन मंज़ मुकमल एडरस पर्चि थावुन।

बेमार गछि़ नु खलवक त्रावुन।

ठीक गछ़ुनु किस सूरतस मंज़ गछि़ ॲमिस प्रोटीन तु वियिटमन वोल गिज़ा दिन्य। नून यूताह कम ख्ययि त्यूताह वात्यस फॉयिदु।

रूहन अख ज़ु फॅल्य गछ़न दोहस मंज़ ग्रकुनॉविथ मरीज़स चावुन्य।

मॉंज़ि पनुक (बरग हना) रस आसुर पौडर, कालु मर्च़ पौडर, यिकुवट मिलुनॉविथ गछि़ बेमारस ज़ु च़ोर फ्येरु्य नस्ति अन्दर त्रावुन्य।

सब्ज़ु तुलसी वॅथुर पिसिथ गछि़ बेमारस मॉलिश करुन्य।

१२ दानु ज़ाफल माल नॉल्यत्रावनु सुत्य ति गछि़ फर्क।

दॉन कुल्युक सब्ज़ पन १०० ग्राम तु ६० ग्राम शकर, ६० ग्राम दैसी ग्यव, सुब्हन शामन इसतिमाल करनु सुत्य छे मिर्गी ठीक सपुदान।

* * *

मॉल न आसुन, ब्वछि नु लगुन्य

यिमन ब्वछि छि लगान, तिमन छु म्यादु ठीक कॉम करान। ब्वछि छु वाठ हॉज़िमस सुत्य। येलि ग्वडुन्यथ ख्योमुत ख्यन म्यादु मंज़ ब्रोंह पॅकि ब्वछि लॅगि पानय। कहावथ छे बे मॉलस छे अॅलु ति खरान, यानि येलि मॉल आसि नु कमु कमु न्यॉमुच़ आसितन ब्रोंह कनि खेनस छुनु दिल मानान। ब्वछि न लगनस छि केंह खास वजूहात। अमि वरॉय ति यिमन मंज़ बेमार शखसस (कुनि ति कुस्मुक बेमार) छु मॉल रटान।

कब्ज़ु आसुन, वरज़िश हुंज़ कमी या नु करुन्य, बेकॉरी, ज़्यादु सोंचनुच परेशॉनी, ज़्यादु सिगरेट नोशि, ज़्यादु शराब नोशी, वख्तस प्यठ मुहयसर नु सपदुन या मनु मुताबिक ख्यन न मेलुन।

सॉनिस ख्यनस मंज़ यिम मसालुजात वरतावनुक सिलसिलु पतु प्यठय चलान आमुत छु तिमन मंज़ छु मॉल फेरुनावनुच सलाहयत ति मौजूद। यिम मसालुजात छि बतोर अदवायात ति कॉम करान तु सानि ख्वराकुक्य मुखतलिफ तॉसीर सानि मिज़ाज़ु मुताबिक बनावान। अमि अलावु छे केंह चटपटी चीज़ ति यिम सोन मॉल फेरुनावनस मंज़ मदद छि करान तु ख्यनस मंज़ गर्म सर्द बॉदी ब्येतुरि असर ज़ॉयिल छु करान। यिमन मंज़ छु आँचार, च़्वक्यर, टेछर, मेछर वगॉरु।

यिथु पॉठ्य छु मॉल न आसनस या ब्वछि नु लगुन्य म्यॉदस मंज़ सपुदन वॉलिस निज़ामस अलावु म्यॉदस मंज़ पॉदु सपुदन वॉलिस गैसस या ख्यनस च्यनस मंज़ चिकनाई, चर्बी, ग्यव, तील आसुन ति

गैस पॉदु करान। होखी होखी ख्यनु सुत्य छि गैस बनान। यि कमी किथु पॉठ्य गछ़ि दूर:-

यॅड मंज़ बन्योमुत गैस खॉरिज करुन छु ज़रूरी युथ ज़न मॉल फेरि तु ब्वछि लगि।

अदुरक, अमरुद छु यॅड मंज़ सपदन वोल गैस खॉरिज करनस मंज़ मदद करान। अदरक ५ ग्राम न्युक न्युक कॅरिथ नून मर्चुवांगनस रछ़ा मिलनॉविथ ख्वराक ख्यनु ब्रोंठ छि गैस खॉरिज सपदान तु नोव गैस छुनु बनान तु मॉल छु फेरान तु ब्वछि छे लगान।

बॉदियानु, अजव्येन, रोंग, मर्च़, ल्येदुर, शोंठ मसालु छि बॉदी ह्वा खॉरिज करान। टमाटर छु ब्वछि बडुराबान। त्येमबर आब अख गिलासु कालय तरस त्रॉविथ॰तु सुबहन म्वठ दिथ च्यनु सुत्य छु मॉल खुलान।

ब्वछि कम लगनु खॉतरु नुस्ख:-

केंच़न लुकन छेनु ख्यय ख्यय ति यड यिवान। ज़न छुख यॅड मंज़ सोरुफ आसान। ॲमि खॉतरु छु अख कप क्रहुन चनु त्रे गिलास आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, छॉनिथ, ठंड कॅरिथ च्यनु सुत्य लगि ब्वछि कम।

नूनदार मुजि चीटिन्य या मुज, तॅविथ सफेद ज़्युर बगरु, मेथि बगारु यंगु बगारु ज़्यीठ्य वांगन, पुदनु रस, नून मर्चु मिलुनॉविथ अदुरक, रूहन गछ़न पनुनिस गज़ाहस मंज़ शॉमिल करुन्य।

* * *

नस सेर

१. नस सेर यिनु वॉलिस गछ़न ज़ु ज़ु फ्येर नीम रस नकुवार्‌यन मंज़ त्रावुन्य।

२. मोदुर दछ रस नस्ति किन्य खालुन सुत्य छे नस सेर दस्ती बंद सपदान।

३. आमलुः- ताज़ु या ख्वशुक आमलु आबस मंज़ ॲकिस रातस वज़नॉविथ सुलहय गछ़ि अमि ऑबु कलु छलुन, नस सेर गछ़ि बन्द, युस आमलु आबस मंज़ वज़वुन ओस थोवमुत सु गछ़ि दॅगिथ कलस प्यठ हलुवक्य पॉठ्य लॉगिथ थावुन। केंच़स कालस कलस प्यठ थॉविथ कलु छलुन। नस सेर किहो कलुच गर्मी गछ़ि दूर। कलस पॅयि शेहलथ बेयि गछ़ि मस मुलायिम तु नीरिथ च़लुन गछ़ि बन्द।

१. द्रूदस मंज़ केलु तु खंड रछ़ा मिलनॉविथ च्यनु सुत्य गछ़ि दॅहन दोहन मंज़ मुकमल फॉयिदु।

२. दॉन रस, गंड़ु रस ज़ु ज़ु फ्येर्‌य नस्ति अन्दर त्रावनु सुत्य छे नस सेर बन्द गछ़ान।

ताज़ु दानिवल - ताज़ु दानिवल पॅतरु कलस प्यठ ल्योब कॅरिथ (यानि आबस मंज़ पिसिथ तु पेस्ट बनॉविथ) थावनु सुत्य छु गर्मी किन्य सपुदन वाज्यन नस सेर बन्द सपदान।

शीनु आबु या सर्द आबु दॅजि कलस दिनु सुत्य छे नस सेर बन्द हछ़ान। दीसी ग्यव च़ोर च़ोर फ्येर्‌य नस्ति मंज़ त्रावनु सुत्य ति छे नस सेर यिन्य बन्द सपदान।

यॅड दोद, बदहज़मी तु पीचिश

यॅड दोद आसनुक्य छि वारयाह वजूहात। आम यॅड दोद छु ख्यन हज़म नु गछ़नु किन्य सपुदान तु कुनि सातु छु ख्यन पूर नु वातुनु किन्य सपदान। यॅड दादि सुत्य छि मंज़ यॅड पेछ यिवान, मंज़ु यॅड दग करान, मंज़ु यॅड फ्वख खसान, द्रवख बासान, मंज़ु छि द्रवख यीचाह यिवान ज़ि इन्सान छु परेशान गछ़ान। सु छु सोंचान ज़ि मे नय ख्यवुय नु यूत वापस कपॉर्य द्रव यूत। मंज़ छु द्रोकि सुत्य खून ति यिवान। युस अकुसर ज़ोर वातानु किन्य कुनि खून अनन वाज्येन या निनु वाज्येनय नारि हुंदि छ़ेननु किन्य यिवान। दॅहि पंदहायि लॅटि न्येबर नेरनु किन्य छु मॉदान जायि ततुर व्वथान तु अथु लागुन ति मुशकिल सपदान, बेमारस छे ह्यमत म्वकुलान तु तफ खसान। कुनि सातु यॅड दोद त्यूताह ज़बरदस्त आसान। युस वख्तस प्यठ पर अन्दरमुच चेनुवन छि दिवान।

यॅड दोद छु अक्सर नासफ ख्यनस यानि युस ख्यन साफ तु पाक जायि, साफ तु पाक अथव सुत्य, साफ तु पाक बानन मंज़ तैयार आसुनु किन्य करनु आमुत। महेव या मॅछव आलूद आसि कोरमुत। युथ ख्यन कोताह लॅज़ीज़ या द्रोग ऑस्यतन, यि छु न्वकसान वातनावान। अथ प्यठ फॉल्योमुत इन्फ्यकशन छु सान्यन ॲन्दरमन किहो म्यॉदस म्वलुत करान तु ॲस्य छि बेमार सपदान। कान्बय, कब्ज़, फ्वकु डाकुर, च्वकु डाकर, एस डी टी वगॉरु छि अमिक्य देन। हमेशि गछ़ि साफ जायि, साफ बानन मंज़, साफ अथव सुत्य नोश फरमावुन।

अन्दाज़ छु ज़ि कम ख्यनु वाल्यन हुंद मरनुक तेदाद छु ज़्यादु ख्यन ख्यनु वाल्यव खोतु कम। यानि कम ख्यनु वॉल्य छि कम मरान तु ज़्यादु ख्यनु वॉल्य छि ज़्यादु मरान।

सॉनिस जिस्मस मंज़ छु तकरीबन ८० फीसदी आब तु अगर कुनि वजह यि आब कम गछ़ि चाहे स्व द्रोख यिनु किन्य सपदि या दस्तु आसनु किन्य, या कांह ति वजह आसि, बेमारस छु आब अन्दर वातनावुन ज़रूरी। चाहे सु ऑसु किन्य वातिन या गुलकोज़ ड्रपि लॉगिथ वात्यस योतान बेमार होशन मंज़ छु ॲमिस गछ़ि ग्रकुनॉविमुतिस आबस मंज़ सर्द कॅरिथ नून तु मोदुरेर मिलनॉविथ चावुन। बेमार संुदिस जिस्मस मंज़ आबच कमी छा किनु नु, यि छु बेमार संुदि अथु किस पतिमिस हिस्स चुमठ ह्यथ मुस्लु ह्योर खसान पतु छु यि मुस्लु वापस वसान। अगर आबुच कमी आसि तेलि वॅसि यि मुस्लु वारु वारु नतु छु यि यकदम सुती वापस वसान।

लोकुट्यन बचन दस्तु, द्रोख या पीचिश यानि यॅड दोद आसुन छु खतरनाक। अथ पूज़िशनि मंज़ छु बचि सुंद दयान थावुन ज़रूरी तु केंछ़न कथन कुन गछ़ि फौरी तवजु दि्युन।

१. बचन गछ़ि नु माजि हुंदि द्वदु बगॉर बाकुय द्वद बन्द करुन।
२. ख्यनु च्यनुक्य चीज़ गछ़न साफ सफायि सुत्य वॅलिथ थावुन्य।
३, मॅछन महेन निशि गछ़ि बचाव करुन।
४. ताज़ु आब ग्रकनॉविथ ठंडु कॅरिथ यहोय आब चालू थावुन।
५. कालुक या वारियाह दोहन हुंद गिज़ा ख्यनस गछ़ि परिहेज़ करुन।

६. यॅड दॉदिस गछि़ दगि हुंज़ि जायि गर्म आबु बोतल थावुन्य तु यॅड दॉदिस फर्क सपदुनस ताम गछि़ नु बेमारस कुनि ति किस्मुक ख्यन दियुन।

* * *

नाफ

नाफ छु इन्सॉनी जिस्मस मंज़ सु अंग येम्युक तस्सवुर दीसी यलाजस मंज़ुय ज़्यादु पहन छु। अमिच जाय छे शिकमस मंज़ न्येबर्य किन्य ति बोज़नु यिवान। यथ अॅस्य तून छि वनान। यि छु सु गंड येमि किन्य अॅस्य माजि हुंज़ि यॅड मंज़ आसुनस दोरान ख्वराक, ताकत, तु तवानायि छि हॉसिल करान। येमि सातु अॅस्य माजि हुंज़ि यॅड मंज़ न्येबर छि नेरान, अथ अन्दरम कलस छि अॅस्य च़टान तु गन्ड करान। युस ब्रोंहकुन तूनिच शकुल इखतियार छु करान। कुनि वजह किन्य मसलन ग्वब बोर तुलनु या ज़्यादु ज़ोर लगावनु किन्य छु यि अन्दरम गन्ड यानि नाफ पनुनि जायि निश दछुन या खोवुर च़लान। येमि किन्य यॅड दोद छु बासान। सानि म्यॉदुच कारकरदगी छे फर्क यिवान। अगर नाफ पनुनि जायि डॅजिमुच़ यि परखावनु खॉतरु छिनु अॅस्य बेमार ह्योरकुन यॅड कॅरिथ सावान तु अकि पनु दावि सुत्य तूनि प्यठु पिस्तानन वाम मेनान। यि गछि़ दॅछिनि पिस्तानु प्यठ तूनिस ताम तु तूनि प्यठु खोवरिस पिस्तानस ताम बराबर आसुन।

अगर बराबर आसि न तॊलि गछि़ अॅकि चमचि कॉशिर तीलु

सुत्य तूनिस निश मॉलिश करुन्य। वारु वारु महसूस करनु सुत्य वाति यि पनुनि जायि ॲड्य मॉहिर पनुन ख्वर (ग्वड) तूनिस प्यठ थॉविथ बार त्रावान तु नाफ छे वापस पनुनि जायि वातान।

यलाज:-

१. ज़ु चमचि बॉदियानु पोडर गोरस सुत्य मिलुनॉविथ पाँच़न दोहन इस्तेमाल करनु सुत्य छे नाफ पनुनि जायि डॅटिथ रोज़ान।

२. नाफ दुबारु न डलनु खॉतुर गछ़ि ५०० ग्राम ज़ामतिस द्वदस मंज़ अख चमचि लेयदर पोडर मिलुनॉविथ इस्तेमाल करुन। नाफ रोज़ि पनुनि जायि डॅटिथ।

* * *

कब्ज़

कब्ज़ गव मुकॅरर कॅरिमितिस वखतस प्यठ यॅड साफ न गछ़ुन्य या सख्त ज़ोर लगावनु पतय वारियहि कॉल्य नेरुन। अमि किन्य न्येबर नेरन वॉलिस मलस आँचु गछ़ान। येमिकिन्य यि मल अन्दरमन मंज़ रूज़िथ नॅविस मलस ब्रोंह पकुनुक रूकावट छु करान। कुनि सातु छु ज़ोर लगावनु पतु ऑडुय मल न्येबर नेरान तु ऑड अन्दुरय रोज़ान। येमि किन्य बार बार पाखानु नेरनुच कल छे रोज़ान।

कब्ज़ किथु पाठय छु गछ़ान:-

बे कायदगी सान ख्यनु च्यनु सुत्य अलग अलग वख्तन प्यठ तैयार गछ़नवोल मल म्यॉदस किहो ॲन्दरमन मंज़ जमह सपदनु पतु

सखुत गछ़ान तु ब्रोंह न पकनु किन्य नॅविस मलस न्येबर नेरनस रुकावट करान तु यिथुपाठय छु मलुक नोवुय नोव तॅह अन्दुरमन मंज़ जमह गछ़ान। याद छु थावुन ज़ि यि केंछा ॲस्य ख्यवान छि तमि मंज़ छु सोन जिस्म म्यादु किहो अन्दुरमन हुंदि ज़रियि केंह कार आमद हिस्सु चहान तु बाकुय हिस्सु छु कोशि युस जिस्मु मंज़ न्येबर कडुन ज़रूरी छु। अगर यि कोशि सानि जिस्मु मंज़ सुबन वख्तस प्यठ न्येबर नेरि नु तु यि छु वारियाहन तकलीफन मंज़ मुबतला सपदान। यॅड दोद, अलसर, गैस जमह गछ़ान, दिल रावुन, कलु दोद, बवासीरी वगॉर छु सिर्फ अमि कब्ज़ु आसनुच मेहरबॉनी।

यॅड किहो अन्दुरम साफ करुनुक इन्तिज़ाम गछ़ि सॅही तु मुकमल आसुन तु अमि खॉतरु छु ॲकिस मुकरर कॅरिमुतिस वख्तस प्यठ यड साफ करुनुक आदत बनावुन। अगर अथ वख्तस प्यठ हाजथ बासि तु तोति गछ़ि कूशिश करुन्य। मल नेरनुक वख्त अगर कुनि वजह किन्य डलि तेलि छु कब्ज़ पॉदु गछ़ान। अगर ॲस्य सुबह नेन्द्रि वॅथिथुय ज़ु गिलासु आब गर्म या स्वखु वुशुन च्यनुक आदत बनावव, कोताह ति कालुक कब्ज़ ति गछ़ि दूर। अगर ॲस्य र्‌यतस मंज़ अकि दोह जलाबु करुनुक आदत बनावव, सोन म्यॉदु रोज़ि नर्म तु गंदु म्वादु नेरि न्येबर तु ॲस्य करव राहत महसूस। शर्त छु यि जलाबु गछ़ि दीसी आसुन बर्ग नसा या कस्ट्राइल शामिल आसि।

त्रफला चूरन यानि हलेलु तु आमलु, हमवज़न पौडर बनॉविथ अख अख चमचि शौंगनु विज़ि इसतिमाल करनु सुत्य ति छु म्यॉद नर्म रोज़ान। सत इसम्वगुल १० ग्राम छु शौंगनु विज़ि ऑमिस दोदस सुत्य

या आबस सुत्य छु कब्ज़ दूर करनस सुत्य बेयि ति केंह म्यॉदुक्य अन्दरमन हुंद्य तकलीफ दूर करान।

अगर वारियाह कालुक कब्ज़ आसि सुबह गछ़ि संगतरु रस अख गिलासु ऑठन दोहन च्योन, कब्ज़ गछ़ि दूर। मल नेरनुच जायि हुंज़ ज़ॉविजि रंग छे छ़ेनान तु तिमन छु खून यिवान तु बवासीरी हुंज़ हेम्बु छे खूनी सपदान तु इन्सान छु खून वुछिथ परेशान सपदान। कम ह्यमत गछ़ान यॅड मंज़ जमेमुत मल छु कुनि सातु यूताह बदबोय छ़ॅकान ज़ि इन्सान छुन कॉसि निश व्वथुन बिहुन लायक रोज़ान। कुनि सातु छु यि गैस दिलस दुबराय तेज़ करान तु इन्सान छु परेशान गछ़ान।

म्वरबु हलेल ऑचि कॅडिथ, ॲकिस गिलास गर्म गर्म द्वदस सुत्य ज़ु ४ दोह इसतेमाल करनु सुत्य ति छु कब्ज़ु दूर गछ़ान।

खॉली हलेलु ज़र्द पौडर १० ग्राम रातस आबु गिलास्स मंज़ तरस थॉविथ सुबहन नेन्द्रि वॅथिथुय च्यनु सुत्य या सुबहन सकॅली चूंठ ख्यनु सुत्य, अमरूद, पपीता, अंजीर, खज़ुरु गंडु, मुजि, गाज़रि, फूलगूपी रस, खरबुज़ छु कब्ज़ दूर करनस मंज़ मदद करान।

मुसर दाल, नीम रस, अंजीर आबस मंज़ पाकुनॉविथ मुजि नून मर्च मिलुनॉविथ छु यॅड हुंद मल न्येबर कडनस मंज़ मदद करान।

***

अन्दुरमन वर्म

बॅडिस अंदरमस वर्म आसनुक यलाज छु गाज़रि रस च़्वोंगंदर रस ५० ग्राम लॉर रस १६० ग्राम यिकुवट मिलनॉविथ च्योन। दोहदिश चूंठ्य ख्यनु सुत्य छि यॅड हुंदि वारियाह तकुलीफ ठीक गछ़ान। यिमन मंज़ म्यॉदस मंज़ गैस पॉदु सपदान, यॅड दग, त्रेश ज़्यादु लगुन्य या अन्दुरमन ज़खम आसि चून्ठ छु यिमन सारिनुय तकलीफन ठीक करुनस मंज़ मदद करान।

टमाटर, गाज़रि रस छु अन्दुरमन हुंद्य दॉद्य ठीक करुनस मंज़ मदद करान।

* * *

बवासीरी

लगातार कब्ज़ रोज़ुन छु बवासीरी हुज़ बुनियाद। तेज़ मसालदार ख्यन छु बवासीरी ब्रोंह पकुनावनस मंज़ मदद करान। मल न्येबर नेरनुच जाय छे च़्वमठान तु अतिनस छे हेम्ब पॉदु गछ़ान। यिम गराह मलु जायि न्येबरुय किन्य ति छि आसान। मल न्येबर कडनु बापथ येलि कब्ज़ आसनु किन्य ॲस्य ज़ोर छि लगावान, हेम्बु छे फटान तु खून जॉरी गछ़ान तु बेमार छु हवास बाखतु गछ़ान। यिमन हेम्बन छि सुचुनि त्रुस ही लगान तु मंज़ छख दग ति करान तु दगि सुत्य कशुन ति यिवान। बेमार छु कम ह्यम्मत किहो कमज़ोर गछ़ान।

यलाज :-

१. ग्वड्न्यथुय छु कब्ज़ दूर करुन ज़रूरी, अगर कब्ज़ दूर गछ़ि नु खून नेरुन तु दग रोज़ि ज़ॉरी।

२. तेज़, मसालदार ख्यन तु कम रूतबु वोल ख्यन छु बवासीरी हुंद बुनियाद। लिहाज़ा छु दोयिम दवा तॅमि चीज़ुक तर्क करुन।

३. बवासीरी वॉलिस छु हज़ुम कम सपदान, ब्वछि कम लगान। बुथिस छुस कम ज़्यादु वर्म ति खसान।

५० ग्राम रेंटु गछ़न तावि प्यठ थावुन्य तु यिमन प्यठ गछ़ि अख कवुल्य दुब कॅरिथ थावुन तु अमि पतु गछ़ि तावि तल तकरीबन ॲडिस गंटस नार ज़ालुन। अमि पतु गछ़ि किलु थोद तुलन। रेन्टस आसि बस्म् गोमुत अमि पतु गछ़ि २० ग्राम यि रेन्टु बस्मु २० ग्राम सफेद असली पान कथु तु त्रे ग्राम कुशतु फौलाद यिकुवटु मिलनावुन। छान कॅरिथ गछ़ि यि ॲकिस शीशि बोतलि मंज़ जमह थावुन। दोहदिश तकुरीबन दॅहन पन्दुहन दोहन गछ़ि अख ग्राम यि तैयार कोरमुत कुशतु सुबहन शामन २० ग्राम थॅनि सुत्य मिलनॉविथ प्यठु अख पाव गर्म ओम दूद चोन। यि छु बवासीरा खॉतरु अख कामयाब दवा।

परहेज़ :-

माज़, शराब, अम्बु, दछ गछ़न नु ख्यन्य। यिम चीज़ कब्ज़ आसन करान, तिम गछ़न नु बिल्कुल ख्यन्य। यिम हेम्बु मल नेरन जायि अन्दर कुन या न्येबर कुन छे तिमन गछ़ि पनुनि ओंगजि सुत्य व्यसलीन ५० ग्राम यथ मंज़ बोरिक ऐसिड ६ ग्राम देसी कॉफूर ६ ग्राम आसन मिलनॉविथ केंछ़न दोहन पनुनि ओंगजि सुत्य लागुन्य।

खूनी बवासीर चॖलुरावनुक नुस्ख:-

जाफुर्य किल्युक पनु वॅथरु १० ग्राम, सियाइ मर्च़ २ ग्राम मिशरी १० ग्राम गछ़न आबस सुत्य खॅरल करुन्य, यानि रगुडावुन्य तु चोरन दोहन अकि अकि लटि च्यनु बापथ चोर ख्वराक बनावुन्य।

१. कॅंच गाज़रु ख्यनु सुत्य, गाज़रि रस ३ हिसु तु अख हिसु पालक रस च्यनु सुत्य छे बवासीरी ठीक सपदान।

२. वांगन लोट होखुनॉविथ तु पौडर बनॉविथ अगर हेम्बन प्यठ ज़ोर लॉगिथ थावनु यिन हेम्ब प्यन होखिथ वॅसिथ।

३. च़्वगन्दर ख्यनु सुत्य ति छे बवासीरी ठीक सपदान।

४. मोदुर अम्बु रस २०० ग्राम (यानि तकुरीबन अख कप) मोदुर ज़ामुत द्वद २५ ग्राम, अख चमचि अदुरक रस च़्वन दोहन चोर ख्वराक अमि हिसाबु ३ ववराक च्यनु सुत्य सपदि बवासीरी दूर।

दोहदिश ख्यनस च्यनस मंज़ गछ़न यिम हेरिम चीज़ शॉमिल करुन्य।

* * *

शुगर बेमारि

सॉनिस जिस्मस मंज़ खंड इनसुलीनस मंज़ तब्दील करन वोल मुतॉसिर सपदन् किन्य छु यि खंड सॉनिस पेशाबस सुत्य खॉरिज सपदान। येमिकिन्य सान्यन ब्वकुवचन ज़्याद् कॉम छे प्यवान करन्य त तिहुंज़ कारकरदगी छे असर अन्दाज़ सपदान।

सोन लब लब (Pancreas) युस सॉनिस जिस्मस मंज़ अमि खंड्च तु अथ खंडस इनसुलीन मंज़ तब्दील कॅरिथ अमिच लेवल् बरकरार थावान छु येलि यि मुकरॅर कॉम छुन् ह्यकान कॅरिथ, अॅस्य छि मुखतललिफ तखलीफ़न मंज़ मुबतला सपदान। कमज़ूरी नेरन, ज़ंगन दग, ऑस ख्वश्क, ज़्याद् पेशाब, ज़्याद् ब्वछि, ज़्याद् त्रेश, कब्ज़, फेफर नेरन्य, नेन्द्र न यिन्य वगॉर् तबदीलीयी छे साफ बासान। यि बेमॉर्य छि वार् वार् नाल वॅलान त ग्वड् ग्वड् छेन् महसूस सपदान ज़ि अमि बेमारि छु नाल वोलमुत। मगर येलि यिम् अलामुच़ छि ब्रोंठ यिवान अमि सात् छु आसान च़ेर गोमुत।

पेशाबस सुत्य खॉरिज सपदनस सुत्य सुत्य छु यि खूनस सुत्य ति शामिल सपदान। मुसलुक्य दॉद्य, कलु दॉद्य ब्येतरि छि अमिक्य चे़नवन। ग्वड् ग्वड् ओस अॅम्युक शिकार मोट मर्द या म्वचि ज़नान् यिमन ४० प्यठ ५० वरिय अलाव् वॉस ऑस आसान, लेकिन अज़कल छु अम्युक शिकार लोकुट बचि ति सपदान। शुगर बेमारस येलि यलाज वातनस कोतॉही गछ़ि या यलाज सॅही वात्यस न्, अॅमिस छु अॅछन हुंद गाश ति मुतॉसिर सपदान।

यलाज :-

सारिवुय ब्रोंह छु अमिस बेमारस मोदरेर चीज़ ख्यनस परहेज़ करुन। अमि पतु गछ़ि अमिस खून किहो पेशाबस टेस्ट करुन, येमि सुत्य यि पय लगि ज़ि अगर यि बेमॉर्य छि लॅजिमुच़ तु अमिच लेवलु कॉच़ाह छे। अमिच लेवल गछ़ि ८० प्यठु ९० ब्वन तु हेरि ११० प्यठु १२० ताम आसुन। लेकिन वुछनु छु आमुत ज़ि वारियाहन छे ५० पंच़ाह पोइन्ट हेरि किहो ब्वनु बडेमुच़ आसान। अमि किस्मुक बेमॉर्य गछ़ि न आलुछ़ आसुन, बॅल्कि गछ़ि ज़्यादु एकटिव आसुन। सुबहुक सॉर सब्ज़ारस मंज़ करुन छु अमि सुंदि खॉतरु अॅहम। लिहाज़ा गछ़ि यि नरि ज़ंगु तु जिस्मुक्य बाकुय तान हिलावनस प्यठ तैयार आसुन। अॅमिस छि पनुन्य दोह अकि मुकॅरर करनु आमुति टाइम टेबलु मुतॉबिक गुज़ारुन्य वख्तस प्यठ व्वथुन बिहुन ख्योन च्योन, पकुन, टुकन, शोंगुन, ब्येतुरि गछ़ि अख लायि अमल बनावुन तु अथ प्यठ मज़बूती सान अमल करुन्य।

१. सब्ज़ तरकारि, दाल, ज़ामुत द्वद, छ्वकु द्वद, करेलु, जामन, न्यम त्रेश पज़न अॅमिस यार बनावुन्य।
२. कबज़ गछ़ि नु आसुन, अमि खॉतरु अख चमचि त्रुफला चूर्न, अख चमचि आबस सुत्य ख्यनुक आदत बनावुन।
३. लॉर, टमाटर तु करेलु रस या अख गिलासु गछ़ि दोहदिश इसतिमाल करुन।
४. नूनदार न्यम्य त्रेश गछ़ि बार बार च्यन्य।
५. म्येथि ब्योल पौडर बनॉविथ अख चमचि सुबहन अख शामन

इसतिमाल करुन।

६. बतु कम तु च़्वोट ज़्यादु ख्योन। कुनकु ऑटिस सुत्य वुशकु ओट तु चनु ओट मिलॉविथ अकि टाइमुच च़्वोट ख्योन्य। सलाद ज़्यादु ख्येथ यड बरुन्य।

७. च़ोर पाँछ़ सदा बहार पोश नेस्फु गर्म आबु गिलासस मंज़ पाँच़न मिन्टन वज़ुनॉविथ थावनु पतु यि आब च्योन।

* * *

क्रेहन माज़ुक दोद

क्रेहन माज़ छु दॅछिनि पासु किन्य सीनु तुर्यन अॅन्दर्य किन्य आसान। अथ दोद आसनु किन्य छु ग्वडुन्यथुय तफ खसान, क्रेहन माज़स वर्म खसान। क्रेहन माज़ुच जाय सखतु गछ़ान, दबावनु सुत्य दग करान। मेहनत करनु सुत्य या कुनि सातु मेहनत करनु वरॉय थकावट बासान। कलु दोद, बदहज़मी, ऑस्स बद मज़ु, कब्ज़, यड सख्तु तु यॅड मंज़ बॉदी गैस जमह गछ़ान, बेचेनी तु कमज़ूरी छे अमि दादिच अलामत। ख्यनस च्यनस नु मॉलय, ज़्यव अॅछ बुथ छु सफेद शीन ह्युव बासान। बुथि प्यठय छि कमज़ूरी पेडान आसान।

क्रेहनमाज़ुक दोद आसन वॉल्सि गछ़ि म्यवु रस, सलाद, मुजि, गाज़िर, टमाटर, मौसमी रस, पपीता, दॉन रस, खॅज़रु अँजीर, किशमिश, अम्बु तु सारिवुय खोतु ज़्यादु लेमब्य रस बार बनावुन। अॅकिस लेमबिस गछ़न च़ोर हिस्सु करुन्य। अॅकिस हिस्स गछ़ि नून

मिलनावुन, दोयिमिस हिस्स कालु मर्च़ पौडर, त्रेयमिस हिस्स शोंठ पौडर तु चूरमिस हिस्स खंड। यिम च़्वशवुय हिस्सु गछ़न कुनि कटोरस ठानु दिथ थावुन्य। दोयिमि दोह सुबहन गछ़ि अथ मसालुदार ल्येमिस गर्म कॅरिथ रस कॅडिथ चोन। यि वातुनावि स्येठा फॉयिदु। दानिवल, पुदनु, शोंठ, कालु नून यिमन गछ़ि चूर्न बनावुन। यि चूर्न गछ़ि दोहस त्रेयि लटि इसतिमाल करुन, बेमारस फेरि मॉल। क्रेहनमाज़स वाति ताकत। चूंठ, पपीता, गाज़र, खरबूज़ ति छु अथ दॉदिस फॉयिदु वातुनावान।

सब्ज़ियन मंज़ छे ज़्यीठ अल, करेलु वांगन फॉयिदु मंद। अजव्यन १० ग्राम तुलसी पन १० ग्राम ॲकिस आबु गिलासस मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि सु चूरिम हिस्सु म्वच़ि गछ़ि यि अकि दोयि लटि सतन ऑठन दोहन इसतिमाल करुन। क्रेहनमाज़ुक तकलीफ गछ़ि दूर।

* * *

ब्वकुवच्यन मंज़ कॅन्य

सॉनिस ख्वराकस मंज़ ॲकिस मंज़ कैलशयम, फासफेट, आफज़टेल शॉमिल आसनु किन्य छि यिम ब्वकुवच्यन मंज़ जमह गछ़ान तु कनि हुंज़ सूरत इखतियार करान। येमि किन्य गवरदन, कमरस बरदाशतु न्येबर दग छे करान तु बेमार छु पान छूटवान। दग आसनस सुत्य छु अथ कतुर कतुर पेशाब युन तु पेशाब करनु सुत्य ततुर व्वथुन ति छि अमुच अलामथ आसान। कुनि सातु छु पेशाबस सुत्य खून ति यिवान तु कुनि सातु छु पेशाब बन्द ति गछ़ान।

यलाज:-

१. ताज़ु ख़ूपरु आब छु कनि नेरनस मदद करान।

२. ताज़ु पालक रस।

३. करेलु रस अख गिलास दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य।

४. तैखमि, लाजवन्ती या लाजवन्ती कुल्युक मूल, पन वॅथर, डन्डु या ब्योल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, येलि चूरिम हिस्सु रोज़ि सरदु कॅरिथ गछ़ि यि दोयि त्रेयि लटि चोन। पेशाब नालेन हुंद वर्म गछ़ि दूर।

५. ज़ॉलिथ मकाय वचि हुंद सूर वुशक सूर गछ़न अलग अलग बोतलन मंज़ थावुन्य तु वख्तु ज़रूरत मकाय वचि सूर ज़ु चमचि गछ़न सुबहय आबस सुत्य ख्यन्य तु शामस गछ़ि वुशक सूर आबस सुत्य ख्योन। कॅन्य नेरि रेज़ु रेज़ु गॅछ़िथ न्येबर। पेशाब गछ़ि साफ।

६. वशुक कशाबु (वशकु आब च्यनु सुत्य) छि कॅन्य रेज़ रेज़ु गॅछ़िथ न्येबर नेरान। ज़ीठ अल टुकरु कॅरिथ आबस मंज़ गर्म कॅरिथ दगि हुंज़ि जायि लागनु सुत्य तु तमि आब मॉलिश करनु सुत्य छु दगि फोरन आराम यिवान। कनि कडनु खॉतरु छि वारियाह नुस्खु यिमन मंज़ केंह नुस्खु छि यिथु पॉठ्यः-

१. लॉर ब्योल, खरबुज़ि ब्योल, मर्चु कोंड, किशमिश तु काकुज १०/१५ दोहन सुबहय शीरु बनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य छे कॅन्य नेरान।

२. ब्रेयि दॅह ग्राम, चेरु १० ग्राम तु किशमिश १० ग्राम हम वज़न छु ब्याख न्वस्खु। म्यवन मंज़ चूठ्य, अम्बु, खरबूज़, जामुन, खज़ुर, गाज़र, लॉर, गंडु गछ़न बतौर सलाद इसतिमाल करुन्य। सोबूत डून (कॅन्ड तु गोजि ह्यथ) ज़ॉलिथ तु अथ पौडर बनॉविथ गछ़ि सुबहन शामन अख चायि चमचि, यि पौडर आबस सुत्य फ्येख ख्यनु सुत्य छे कनि नेरनस मंज़ फॉयिदु वातुनावान।

गुरुस (ज़ामुत द्वद थॅन्य किहो मलायि बगॉर)

नैय शकरस, क्रोथु आब, बर्ग नीम, चोकनन्दर, गंडु रस, मुजि ब्योल, मुजि पॅतुरन हुंद रस, चनु दालि हुंद आब, कुनुक आटिच ज़ोट, बर्ग हना (मॉज़ि पन) ऑबस मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि ज़ूरम हिस्सु रोज़ि यि गछ़ि स्वख वुशुन कॅरिथ पाँच़न दोहन चोन। मुजि रस तु मुजि पतुर चापनु सुत्य छे कॅन्य टुकरु टुकरु गॅछ़िथ नेरान। क्रोथु दाल, कालु मर्च सफेद ज़्युर, हल्दी (ल्येदर) गुज़ाहस मंज़ शामिल करनु सुत्य छे

कॅन्य नेरनस मंज़ मदद सपदान।

१. दछ रॉठ पन तकरीबन ३० ग्राम रस ॲकिस आबु गिलास्स मंज़ छॉनिथ तु नून रछ़ा मिलुनॉविथ छे ब्वकुवचन हुंज़ दग फोरन कम गछ़ान।

२. केंचन दोहन गाज़िर रस तु ग्वगजि रस नेस्फ़ु गिलासु च्यनु सुत्य छु ब्वकुवचन दग बिल्कुल ठीक सपदान।

३. ह्येन्दुव्यन्द छु ब्वकुवचन ताकत दिवान।

४. ब्वकुवचन मंज़ कॅन्य या दग येमिस आसि तमिस छि आलू दवा। ओलवन छु सोडियम ज़्यादु तु पोटेशम कम। यि छु ब्वकुवचन मंज़ फॉज़िल नून न्येबर कडुनस मंज़ मदद करान।

***

कांम्बय

सानिस खूनस मंज़ येलि कुनि वजह किन्य व्वज़ुजि स्यलु कम छे गछ़ान (Billirovin) बिलरूबीन युस क्रेहनुमाज़स प्यठ छु यिवान छु पनुन असर त्रावान। सॉनिस खूनस मंज़ शामिल सपदिथ छु यिहुंद ल्योदुरेर सान्यन ॲछन, सॉनिस मुस्लस सान्यन नमन हुंद रंग ल्योदुर सपदान। अथ छि वनान ॲस्य काम्बय। शोरूआतु सुतयी छे अथ दॉदिस मंज़ ग्वडुन्यथुय आवलुन यिवान, द्रोख फेरान तॅछुन व्वथान, ऑस टेठान, तन मुसिल सपदान। मॉमूली मॉमूली ९९ प्यठ१०० डिग्री तफ खसान। कॉम करनु बगॉर थकावट, वज़न कम गछ़ान तु

ॲछन हुंद गाश ति कम गछ़ान। अमि अलावु छि ज़्येवि प्यठ ति मल या पास खसान। पेशाब किहो मॉदान ति छु ल्योदुर सपदान। मादानस छि गोय बद आसान। काम्बय दौरान छु नॅब्ज़ स्वत व्वथान। ग्यव तील, चरबीदार चीज़ छिनु श्रपान। येमि किन्य बद हज़मी ति छे सपदान।

यलाज:-

काम्बय बेमारस गछ़ि ग्वडुन्यथ कॉम कार करनस मॅनाही करुन्य तु पनुनय गरि ॲकिस जायि बिहिथ या शोंगिथ आराम करुनावुन। अगर गरि मुमकिन आसि नु तेलि गछ़ि हस्पताल मंज़ पनुन्यन नज़रन तल आराम करुनावुन। दवा करनु ब्रोंह गछ़ि अमि जलाबु दियुन। जलाब ति छु मँज़य कारगर सपदान तु दवुहुक छुनु ज़रूरथुय प्यवान। बेमारस गछ़ि नर्म गिज़ा, नर्म ख्यचुरु पाकुनॉविथ गर्म द्वद ठंड कॅरिथ कम नून दार लॅस्य, शकुर रस, गुलिकोज़ आब, मिस्मबी जूस, पपीता, आलव बगॉर तेम्बर आब कालै तरस त्रोवमुत च्यनु सुत्य तु करेलु रस चनु दाल शोंठ पौडर मिलुनॉविथ, ताज़ु आमलु रस लेम्बि रस या गन्डु रस यिकवटु मिलनॉविथ नून रछ़ा मिलुनॉविथ च्यनु सुत्य छे कम्बय केंछ़न दोहन मंज़ पथ हेवान। (३ अदद गुरस या लॅस्य) च्यनु सुत्य छे काम्बय रुकान। गाज़रि रस, मुजि रस, लॉर, टमाटर तु करेलु ब्यतरि सलाद या रस कॅडिथ इसतिमाल करनु सुत्य छे फॉयिदु वातान, पुदनु च्यूट ति गछ़ि ख्यनस च्यनस मंज़ इसतिमाल करुन। माज़, गाडु, क्वकर, तील, ग्यव, तॅल्यमुत्य चीज़ छि काम्बय वॉलिस ममनून।

* * *

पेशाबुक्य दॉद्य

बार बार पिशाब युन, कतर् कतर् पिशाब करनु सुत्य ततुर व्वथुन। पिशाब बन्द गछुन, पिशाबस सुत्य खून शॉमिल, पिशाब नीरिथ चलुन। यिम सॉरी दॉद्य छि ग्वरदन तु ब्वकुवचन सुत्य तालुक थावान। बार बार पिशाब युन छु कुनि खास बेमारि हुंज़ चेनुवन। अगर ग्वरदन वर्म आसि या केंचन दोहन तफ रोज़ि, तमि सुत्य ति छु पेशाब बार बार यिवान, बाज़ ज़्याद यिवान। अॅस्य ह्यकव पनुनिस ख्यनस च्यनस मंज़ तब्दीली कॅरिथ तु बेमॉर्य दूर कॅरिथ। अमि खॉतर् छि मुख्तलिफ नुस्खु। शुगर वॉलिस ति पेशाब बार बार यिवान तु ॲमिस पज़ि टेस्ट अथ ज़रूरी करुन।

१. अख चमचि ल्यदरि पौडर तकरीबन ३ चोर ग्राम ॲकिस आबु गिलास्स तकरीबन २०० एम एल सुबहन तु शामन यानि दोहस दोयि लटि इसतेमाल कॅरिथ छु पेशाब बार बार युन ठीक सपदान।

२. अगर दछन हुंद मौसम आसि, तिम गछन १००, १०० ग्राम दोहस दोयि त्रेयि लटि ख्यन्य।

३. ताज़ु आमलु रस आबस मंज़ तकरीबन ५०, ५० ग्राम दोहस दोयि या त्रेयि लटि च्यनु सुत्य छु पेशाबस्यन दाद्यन आराम वातान।

३. वाँस बुडनु सुत्य सुत्य छु बार बार पेशाब यिनुक दोद प्रास्टेट गदूद बडनु किन्य स्यठा परेशान करान। अमि बेमारि सुत्य छु

राथ क्युत वॅचि़ फिरि पिशाब करनि व्वथुन प्यवान। येमिकिन्य नेन्द्र तु आराम छु रावान। प्रोस्टेट बेमारि गछ़ि खॅज़र द्वदस मंज़ ग्रकुनॉविथ वारियाहस कालस चोन। ति खॅज़र द्वद छु वारियाहन तकलीफन हुंद अकुय दवा। मर्दानगी कमज़ूरी, कमरदोद, ॲडिजि दोद, ठीक करुनुक अख अकसीर दवा।

सलाजीत करुफॅलिस सुम्ब शॊंगनु विज़ि ॲकिस द्वदु गिलास्स सुत्य इसतिमाल करनु सुत्य ति छु पेशाबक्यन दॉद्यन आराम सपदान।

क्रुहुन तेल (तील काड्) गौर मिलुनॉविथ तकरीबन वुह वुह ग्राम दोहस दोयि लटि सुबहन शा!मन इसतिमाल करनु सुत्य छु पेशाब बार बार युन कन्ट्रोलस मंज़ यिवान।

पेशाब दॉदिस मंज़ कुस कुस चीज़ छु फॉयिदु दिवान तिम छि यिथु पॉठ्य:-

१. म्वदरि दॉनुक द्यल पौडर बनॉविथ ५ ग्राम ख्वराक दोहस दोयि लटि इसतेमाल करनु सुत्य।

२. क्रुहुन तील या स्फेद तील तु अजव्यन यिकुवट १०, १० ग्राम मुसुर्य दाल ख्यनु सुत्य।

३. गाज़रि रस दोहस दोयि लटि अख अख लोकुट गिलासु च्यन सुत्य छे पेशाबस सुत्य नेरन वाज्यन स्फेदी ठीक सपदान।

४. अगर पिशाब रुकान आसि ताज़ु दानिवल पॅतर पाँछ़ दॅह ग्राम खंड मिलुनॉविथ ति यियि खुलु पिशाब।

५. अख गंडु ॲकिस लीटर आबस मंज़ न्युक न्युक कॅरिथ या कदूकस कॅरिथ ग्रकुनॉविथ तु ठंडु कॅरिथ च्यनु सुत्य।

६. अख मुज तु अख ग्वगुज कॅच ख्यनु सुत्य वुशकु आब गाज़िरि रस, शोंठ पौडर आबस सुत्य द्वद गिलास्स मंज़ पाँछ़ शे सब्ज़ ऑलु ग्रकुनॉविथ ठंडु कॅरिथ च्यनु सुत्य।

७. अगर पेशाबस सुत्य खून आसि यिवान तेलि गछ़ि अॅकिस कोरु कॅतरिकिस बानस मंज़ १/२ लीटर आबस मंज़ ३० ग्राम आकर करु ३० ग्राम दानिवल पौडर रातस तरस (वज़नॉविथ) सुबहय म्वठ दिथ दोहस च़ोरि या पाँछ़ि लटि १०० ग्राम चोन। पेशाबस सुत्य खून युन या पिशाब रूक्य रूक्य युन गछ़ि ठीक। दग, बेचेनी, ततुर व्वथुन गछ़ि ठीक।

८. ज़्यादु पिशाब यिनु वॉलिस मुसर दाल ख्यन दिन्य।

९. अगर पिशाबस सुत्य सफेदी आसि नेरान, गाज़रि रस दॉन शरबत इसतिमाल करनु सुत्य छु तकुलीफ दूर सपदान।

१०. गुल ब्योल, सत इसम्वगुल, केसर, सफेद बबरि ब्योल, द्वदस या आबस सुत्य फेख ख्यनु या तरस त्रॉविथ च्यनु सुत्य छु पेशाबुक कहरुन या ततुर व्वथुन ठीक गछ़ाम।

११. ज़ियुर स्फेद तॅविथ तु खंड रछ़ा मिलुनॉविथ च्यनु सुत्य छु पिशाब खुलु यिवान।

***

मरदानु दॉद्य, जिन्सी कमज़ूरी ठीक करनु बापथ नुस्खु

ल्वकुचार छु सानि बुजरुचि इमारॅच़ हुंद कुन। ल्वकुचार अगर सॅही वति आसि तेलि छु यि सानि किहो सॉनिस मॉलिस माजि सान्यन अँगन ऑशनावन, यारव, दोस्तन सान्यन हमसायन कलु थोद यि वनुनुक होसलु दिवान ज़ि यि छु म्योन अवलाद, यि छु म्योन ऑशनाव, यि छु म्योन यार या अगर ल्वकुचार गल्त वति आसि द्रामुत यिमनुय पनुन्यन ऑशनावन, यारन, दोस्तन, कलु फिरनस मजबूर करान बॅलिक कलु पथ कुन फिरिथ यि वनुनुक ज्वाज़ ति पॉदु करान, ज़ि अॅसि वाति नु किहीं। तिमु ल्वकुचि कथु बॅड कथ बनावान तु वनान ज़ि यि ओस खानदानुय युथुय। अॅमिस छु मूल ति यिथुय, अॅमिस सथ पीरि यिछ़य। येलि ल्वकुचारस मंज़ कांह गल्ती छे नॉल्य गछ़ान, स्व छेनु मरनस ताम थफ तुलान। लिहाज़ा छु सॉनिस मॉलिस माजि, सॉनिस ल्वकुचारस तु पनुनि बुजरस रॉछ करनु म्वखु नज़र गुज़र थावुन्य। मर्द आसुन गोव ताकतवर आसुन ह्यमथवोल आसुन न सिर्फ जिस्मॉनी बॅल्कि ज़ेहनी तौर ति। युस पनुन्यन होशन तु हाजतन हुंदिस बेलगाम गुरिस लगाम थावि चॉरिथ, युस इन्सानी कमज़ूरीयन पानस प्यठ हॉवी दियि नु गछ़नु, सु छु पॅज़्य पॉठ्य मर्द। मर्द छु शेतॉनी सोंचन पनुनिस कन्ट्रोलस मंज़ थॉविथ तु मॉलिक बॅनिथ तिमन प्यठ हॉवी सपदान। युथ ज़न न तिम कलु ह्यकन तुलिथ। मर्दानगी गॅय मर्दानु ताकतस रॉछ करुन्य। युथ ज़न सु चख्तु ज़रूरत शर्मसार गछ़ि नु। ज़ुरियात ब्रोंह्कुन

पकुनावनु खॉतरु छु क्वदरतन प्रथ ज़ॉच़ मंज़ ज़ु जिन्स अख नर तु अख मादु बुनियॉदी हस्ती अख मर्द अख ज़नान, मगर येलि वखति ज़रूरत ॲकिस ज़नानि हुंज़ जिन्सी ज़रूरत पूर करनस मंज़ नाकाम छु रोज़ान सु कॉच़ाह शरमन्दगी छु महसूस करान। यि लफज़न मंज़ बयान करुन छु मुशकिल। तॅम्य छु आसान पनुनि मर्दानगी नाजायिज़ तरीकव सुत्य ज़ायि कॅरमुच़। लिहाज़ा अगर तोह्य पॅज़्य पॉठ्य मर्द येमि सुत्यन रॉछ ह्यकव कॅरिथ।

१. सत गलोई तु तबाशीर हमवज़न पौडर बनॉविथ माछ मिलुनॉविथ इस्तेमाल करनु सुत्य।

२. ज़ाफल पौडर अख ग्राम ज़ल जायि आब सुत्य या तीलस सुत्य मॅथित थावुन तु द्वन कॉशिर्यन ढूलन हुंद आमलेट ख्यनु सुत्य।

३. बबरि ब्योल, हन्दि ब्योल, दानिवल जावन्द खोसासनी लॉर ब्योल, हमवज़डन पौडर बनॉविथ, शे ग्राम सुबहन शामन ख्यनु सुत्य गछ़ि नेन्द्रि मंज़ तु ख्वाबस मंज़ मर्दनु ताकत नीरिथ च़लुनुक दोद ठीक।

४. मगज़ पिस्तु, रेगमाही, करनफल, ज़ाफल, जलोतरी, बंगु, कचल, अजव्यन, खवरासॉनी, माल कंगी, फाज़ल सफेद मर्च, सियाह हमवज़न, तकरीबन ६ शे ग्राम तीलस मंज़ ग्रकुनॉविथ यि तील ठंड कॅरिथ कुनि बोतलि मंज़ थावुन। रोज़ानु गछ़न अमि तीलुक त्रे च़ोर कतुरव सुत्य मरदान जायि मॉलिश करुन्य, कमज़ूरी गछ़ि दूर।

५. आकर कर्, कबाब, चीनी, ज़ाफ़ल, बीजबन्द हमवज़न पौडर बनॉविथ अख अख ग्राम पूर्य बनावुन्य हमबिस्तरी करनु ब्रोंह द्वद सुत्य या खम्बीर कुल्युक रस्स सुत्य इसतिमाल करुन।

६. सॉलिब पंजि, मूसली स्फेद, शतावरी, सालब मिस्री, सालब गंड्, मुशकाल मिसरी, दालचीनी, तबाशीर, मस्तगी रूमी, कमर कश, ताल मरवानु, लाजवन्ती, अशकंड आकर करहा, खूलिनजान, सख अरबी, बदहारा कंद, तख्यमि रिहान, अजवेन, ख्वरासॉनी सॉरी गछ़न हमवज़न पौडर बनॉविथ कुनि शीशु बानस या बोतलि मंज़ थावुन्य तु वख्तु ज़रूरत द्वदस सुत्य १५ ग्राम ग्रकुनॉविथ चेन्य या फ्यख आबस सुत्य ख्योन। सारे कुसमुच कमज़ूरी गछ़न दूर, ॲडिजन दग, कमर दोद, क्वठ्यन हुंज़ि दगि सपदि आराम।

७. सत सलाजीत अख मॅकायि फॅलिस सुम्ब शोंगनु विज़ि द्वदस सुत्य।

८. पाँछ़ खॅज़ुर ॲकिस गिलासु द्वदस सुत्य इस्तेमाल करनु सुत्य।

९. जॉफर्य पोशुक ब्योल पौडर बनॉविथ या रस कॅडिथ इस्तेमाल करनु सुत्य।

* * *

बुथिस गेनि या हुन्येर

बुथि लबु ऑस्यतन अन्दर चामुचु या ह्योर कुन हुन्येमुच़, यिम ह्यकन सिर्फ वर्ज़िश करनु सुत्य ठीक सपदिथ।

१. ऑस वॉहरिथ गछ़ि ओम वनुन तु वनुन तु वनान वनान ज़्यूठ शाह त्रावुन। यि वर्ज़िश गछ़ि कमअज़ कम पाँच़न मिन्टन करान रोज़ुन।

२. बुथ च़खुरावुन:- यिथु पॉठ्य चीज़ वुछनु सुत्य असि छि खसान या च़ख छि खसान तिथुय पॉठय छि केंच़स कालस बुथिस द्रह तु च़ख खालुन्य तु अमल छु पाँच़ि लटि दुहरावुन्य। वुठ वटान्य ज़न ति फ्वकु डूनिस फ्वख छु खालुन द्रशवुन्य बुथि लबन प्यठ छु पनुन्यन द्रशवुन्य अथन हुज़ त्रे त्रे ओंगजि थॉविथ दबावुनि। यि अमल छु च़मठेमित्यन बुथि लबन ठीक करनु खॉतरु बेहतरीन एकज़रसायिज़। ऑनस ब्रोंठुकनि बिहिथ ग्वडु वुठ च़मठॉविथ फ्यख खालुन पतु ऑस बन्द कॅरिथ बुथिस फ्वख खालुन तु असुनुच कूशिश करुन्य। यि अमल गछ़ि असान असान करनुच कूशिश करुन्य।

द्रशवुन्य बुथि लबन प्यठ गछ़न पनुनि अथुचि द्रशवुय मावु दबॉविथ थावनि तु ॲसनुच कूशिश करुन्य।

यि अमल १०/१५ मिन्ट करनु सुत्य गछ़न अन्दर चामुच़ बुथि लबु ठीक तु हुनेमुच़न बुथि लबनु ति बनि श्वब।

* * *

ड्योल बदन डेजि पिस्तानु

ज़नानु दॉद्यन मंज़ सु अख दोद ड्योल बदन तु डेजि पिस्तानु। यथ मंज़ जिस्मुक माज़ छु आसान तु बासान ज़न तु अलोन्द गोमुत, डेल्योमुत तु डोलुमुत। येतिनस ति माज़स अथु लागव ततनस बासान ड्योल, ज़न ति नु ज़ुवुय छुसन। ज़नानु मोहनिविस छु बासान, ज़न तु पिस्तानु अॅलांज़ गॉमुच़।

यलाज:-

१. कॅचि अमबु ऑंचि हुंज़ गोजि पौडर बनॉविथ पिस्तानन प्यठ मॅहलामुक्य पॉठ्य मॅथित थावनु सुत्य छु ड्योल माज़ सॅही सूरत इखतियार करान।

२. ख्यनु खॉतरु गछ़ि सुपारी पाक केंच़न दोहन इसिमाल करुन।

३. फल खॅज्य (तिलु गोगल तीलुच खॅज्य यानि तील कडनु पतु युस कोश बाकुय रोज़ि) आबस सुत्य मिलुनॉविथ पेस्ट होखुनॉविथ मॅहलामुक्य पॉठ्य सीनस किहो पिस्तानन प्यठ मॅथित थावनु सुत्य छो सॅही सूरत इखतियार गछ़ान।

४. शतावॅरी पौडर बनॉविथ पॉछ़ ग्राम द्वदस सुत्य ख्यनु सुत्य छु माजि हुंदिस द्वदस बॅरच़र सपुदान।

* * *

यावन वीरि

यावनवीरि छॆ जवॉनी हुंज़ चे़नुवन। अथ मंज़ छु बुथिस ल्वकुट्य ल्वकुट्य फेफर नेरान, येमिकिन्य खुबसूरत ति छु बदसूरत बासान। हारमोनन हुंदि गडबड तु सफाई हुंज़ि कमी किन्य छि बुथिस यावन वेरि फटान तु यिमन ज़ोर तु दाग छि वारियाहॅस कालस रोज़ान तु परेशान करान। चाय, काफी, शराब बेयि ज़नानन मंज़ माहवॅरी हुंद ज़्याद सपदुन ति छॆ यावनवीरि हुंद वजह।

यलाज :-

१. ॲकिस हॅफतस गछ़ि सिर्फ म्यव ख्यन। अनाज गछ़ि ॲकिस हफ़्तस तर्क करुन। म्यव कुस्मुक ति आसि ह्यकव ख्यथ। दोयि लटि बजाय ख्ययिव त्रेयि लटि, मगर ख्योन छु सिर्फ म्यव।

२. यथ गुज़ाहस मंज़ स्टॉर्च या प्रोटीन ज़्याद आसि ति ख्यनस छु परहेज़ करुन।

३. कलस कुफ आसनु किन्य ति छु यावनवीरि नेरान।

४. कम ख्वतु कम छि दॅह गिलास त्रेश दोहस च्येन्य ज़रूरी।

५. मैकअप क्रीम, पौडर तु साबन केंचस कालस बन्द करुन।

६. बुथिस गछ़न गर्म आबुक्य बाह दियिन्य।

७. बुथिस गछ़ि नून वरॉय ठंड मॉलिश करुन्य।

८. गर्म आबु बुथ छलुन युथ ज़न फेफर्व मंज़ गन्दुगी न्येबर नेरि।

९. रातस गछ़ि नीम रस तु नारजील तील बुथिस मॅलिथ थावुन,

सुबहय गर्म आब सुत्य छलुन।

१०. अदरक रस नून मिलनॉविथ गछ़ि बुथिस मॅथित थावुन।

११. दोहदिश गछ़ि ख्यनस मंज़ सलाद टमाटर, गाज़र, गंड्, मुजि शॉमिल करुन्य।

* * *

ज़्यूठ मस छु ज़नानन हुंद वस

यिथु पॉठ्य शर्म, हया छु ज़नानन हुंद ज़ेवर, तिथुय पॉठ्य छु ज़्यूठ मस ज़नानन वस, रोनक तु न्यामत।

सॉनिस कलस मंज़ छु सोन पावर हावुस, यानि देमाग युस स्यठा अॅहम तु ऑव्युल छु। यि छु जिस्मुकिस प्रथ हिस्स तु प्रथ तानस पकुनावान तु कन्ट्रोल करान। अमिच नज़ाकत, अॅहमियत तु बचाव करनु खॉतरु छु क्वदरतन अथ मस अता कोरमुत। युतुय योत नु बॅल्कि मस कोताह फॉयिदुमन्द छु अॅकिस इन्सान सुंदि खॉतरु, खासकर अॅकिस ज़नानि हुंदि खॉतरु। यि छुनु बहस तलब बॅल्कि तसवुर कॅरिव अख ज़नानु मोहन्युव मस्तु वरॉय (ठूलु कलु कॅरिथ तॅमिस क्याह गछ़ि तु बाकुय क्याह वनन अॅमिस वुछिथ तथ प्यठ कॅरिव रछ़ा गौर।)

सॉनिस कलस तु कलुकिस मूलस प्यठ मल जमह सपदनु किन्य बेयि नु वातनु किन्य छु कलस कुफ तु मस्तस ज़ठ गछ़ान तु मस मूलन न्वकसान वॉतिथ छु मस नीरिथ चलान। पॉन्य पानय बाज़रुक दवा इसतिमाल करुन छु फॉयिदु बदलु न्वकसान वातुनावान।

हंग तु मँगुच परेशानी तु तनाव ति छु मस नीरिथ चलनुक अख वजह। ब्याख वजह छु साबन, यथ मंज़ तिम केमिकल छि आसान, यिम न्वकसान छि वातुनावान तु मस छि नीरिथ चलान।

मसुच मज़बूती तु सफायि बापथ छु कॉशिरिस यलाजस मंज़ आँमल ख्वशक, शिकाकाई तु रेन्ट वौल पौवडर बनॉविथ मॉँज़ि पन तु नागर मोथा, सतावॅरी, हीमोज़न तु पौडर बनॉविथ अख ज़ु चमचि आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु अमि आबु सुत्य कलु छलुन। यि अमल छे केचन दोहन जॉरी थावुन्य। इन्शाअल्ला मस गछ़ि चमकदार मज़बूत तु मुलायिम तु नीरिथ चलुन गछ़ि बन्द।

मस छु प्रथ कांसि इन्सानस नीरिथ चलान तु यि छे अख क्वदरती अमल। यॆलि यि पूर लम्बाई यानि ज़्येछरस छु वातान, यि छि नीरिथ चलान तु अमी बदलु छु नोव मस यिनाव। मगर यॆलि यि ज़्यादु तेदादस मंज़ नीरिथ चलि, तॆलि छे यलाज करनुच ज़रूरत।

तहकीक छु करनु आमुत ज़ि मस वॉलिस छि मस्तस त्रेयि प्यठ चोर वॅरिय वाँस तु अमि पतु छु यि नीरिथ चलान तु अथ जायि छु नोव मस यिवान।

पनुनि वाँसि वातनु ब्रोंहय नीरिथ चलनुक वजह छु खूनुच कमी या मस मूलन कांह बेमॉर्य आसनु किन्य या ज़्यादु गर्मी किन्य या कुफ लगनु किन्य छु मस नीरिथ चलान। अगर माजि आसि कम उमरी मंज़ मस नीरिथ चलान तॆलि छु अमि संज़ि कोरि ति कम उमरी मंज़ मस नीरिथ चलनुक इमकान। कलुकिस मुसलस अगर हॅथुर यानि सफेद दाग आसन तथ जायि ति छु मस नीरिथ चलान तु सफेद गछ़ान।

कैन्सर किस यलाजस दौरान ति छु केन्सर दवुहन हुंज़ि असरु तु कीमोथरॉपी हुंदि असरु सुत्य मस नीरिथ च़लान। मस न शेरनु पॉरनु किन्य ति कंगुव अॅदरिस मस्तस दिनु किन्य या नु दिनि किन्य ति छे मस्तस ज़ठ गछ़ान तु मस नीरिथ च़लान।

कुनि सातु छु कांह तिथुय दोद ति आसान, येमिकिन्य वारियाह कालस तफ छु रोज़ान। टाईफाइड छु आसान तमि विज़ि छु मस नीरिथ च़लान। अगर सानि खूनुक दोरु सॅही आसि, सॉनिस मस्तस ति वाति तम्युक फैज़ वरनु अगर खूनुक दोरु मुतॉसिर आसि तमि सुत्य छु मस्तस प्यठ ति असर प्यवान तु नीरिथ च़लान।

यलाज:-

१. खूपर तील (Coconut oil) या कॉशिरि तिल गोगुल तीलच मॉलिश कलस तु मस्तस करनु सुत्य छु मस मूलन ताकत मेलान तु नीरिथ च़लुन रूकान।

२. श्रान करनु पतु या कलु छलनु पतु गछ़ि मस पूरु पॉठ्य होखुन, तिक्याज़ि अॅदरिस मस्तस कंगुव करनु सुत्य छु ज़्यादु मस निरिथ च़लान।

३. कलस तु मस मूलन गछ़ि लेम्बय रसुच मॉलिश करुन्य।

४. मस नर्म तु मुलायिम थावनु खॉतरु गछ़ि बगॉर खंड तु द्वद लिपटन चाय बनॉविथ तमि आबु सुत्य कलु छलुन।

५. हमवज़न, ऑमलु, शिकाकाई तु रेन्ट द्यल पौडर बनॉविथ ज़ु चमचि आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ ठंड करनु बापथ थावुन तु अथ दौरान गछ़ि गन्दक पौडर बनॉविथ ज़ामतिस द्वदस सुत्य

मिलनॉविथ कलस मॅथित थावुन। आब येलि स्वख़ वुशुन सपदि कल़ गछ़ि छ़लुन।

६. तुलसी पन त़ आमल़ पौडर आबस मंज़ रलॉविथ कलस मॉलिश करऩ सुत्य छ़े सफेद मस क्रूहुन गछ़ान त़ पत़ ज़्यूठ गछ़ान।

७. गॉर ज़रूरी मस बुथिस या बेयि कुनि जायि ख्तम करऩ बापथ गछ़ि ल्येदुर पौडर आमल़ पौडर, ल्योम, नारजील तील मिलनॉविथ केंचस कालस गॉर ज़रूरी मसवालन हुंज़ि जायि मॅथित थावुन त़ पत़ बुथ छ़लुन।

८. मस मूलन दीसी ग्यव मॉलिश करऩ सुत्य छ़ु मस मज़बूत सपदान।

९. गंड़ रस त़ लेम्ब्य रस यिकवट रलॉविथ मॉलिश करऩ सुत्य छ़ु मस क्रूहन गछ़ान।

१०. ज़ामतिस द्वदस मंज़ काल़ मर्च़ पौवडर त़ लेम्ब रस केंच़स कालस मॅथित थावऩ सुत्य।

११. तील मॉलिश त़ १० ग्राम होख तेल (सफेद या क्रुहन) ख्यऩ सुत्य छ़ु सफेद मस क्रूहन गछ़ान।

१२. सब्ज़ दानिवल ताज़ु आमल़ रस, तुलसी पॅतुर, हमवज़न कलस मॅथित थावऩ सुत्य।

१४. ६ चमचि माँज ६ चमचि आमल़ पौडर, अख चमचि काफी, अक्युक च़रिम हिस़ सफेद कथ़ रातस वज़नावुन त़ दोयिमि दोह सुबहॅय गछ़ि ॲकिस गन्टस मॅथित थावुन त़ पत़ कल़

छलुन, मस रोज़ि मुलॉयिम तु चमकदार।

१५. आमलु छु मस्तु खॉतरु अख क्वदरती दवा। यि यथ ति सूरतस मंज़ इसतिमाल कॅरव चाहे आमलु तीलु चाहे आमलु रस, चाहे आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, चाहे आमलु म्वरबु। यि छु प्रथ सूरतस मंज़ फॉयिदु वातुनावान।

ज़ोवु दवा:-

मस्तस ज़ोव व्वथुनुक वजह छु जान पॉठ्य मस्तुच सफाई न करुन्य या वारियाहस कालस कलु न छलुन। ज़ोव छे मस्तुक्यन मूलन कमज़ोर क़रान येमि किन्य खॉरिश तु कुफ छु ज़ाहिर सपदान।

ग्लाज:-

१. ओड चायि चमचि, मर्च़ पौडर, अख कप ज़ामुत द्वद अकि निकि लेमब्युक रस यिकवटु मिलुनॉविथ तकरीबन ३० हन मिन्टन कलस मॅथित थावुन तु पतु कलु छलनु सुत्य ति छे ज़ोवु नेरान।

२. बर्ग नीम आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु तमिय आबु कलु छलनु सुत्य।

३. ६ फॅल्य काल मर्च़, ६ अलु ब्यॉल्य अख चमचि ग्यव यिकवट रलॉविथ कलस मॅथित थावुन पतु छु दोयि गनटि कलु छलुन। कलु छलनु विज़ि गछ़न अॅछ बन्द थविन। कॉशुर तील २५ ग्राम लेम्बय रस २५ ग्राम यिकवटु मिलनॉविथ कलस मॅथित थावनु सुत्य गछ़ि गनटि खॅन्डय कलु छलुन लुछि च़लन तु ज़ोवु गलन।

टेंड् कलु :-

दॉन कुल्युक पन पेस्ट बनॉविथ, मस नीरिथ च़लनुच जायि गन्ड् रस मथुन, ख्यनस मंज़ रूहन इसतिमाल करुन। दानिवल रस अरहर या उदड दाल पेस्ट बनॉविथ कलस मॅथित थावनु छु नीरिथ च़ोलमुत मस यिवान।

* * *

ज़नानु त ज़नानु दॉद्य

ज़नानु छे क्वदरतन अख स्व ज़ुरियात युस थुरनस मंज़ तॅमिस मेहनत तु वारियाह सोंचुन आसि प्योमुत। ज़नानु छे ग्वड् कोरि पतु ब्येनि, पतु शरीक हयात, पतु मॉज्य मगर प्रथ कुनि मंज़ कशिश। प्रथ तानस मंज़ मॅस्ती तु प्रथ शकलि तु प्रथ सूरतस मंज़ मेछर तु मॅदरेर तु माछ। यथ तथ सूरतस मंज़ ॲमिस तॉरीफ करव, यीताह ति तॉरीफ करव, तीत्याह छि कम। यि छे मायि हुंद आगुर, मोहबतुक समन्दर, बरदाशतुक खज़ानु।

मर्द ज़ुरियात बनावनस मंज़ तॅम्य सूंच तु गव तैयार मगर ज़नानु ज़ुरियात थुरनु विज़ि छि सॉरी हॉरान तिक्याज़ि यूताह ति बार त्रावनु पतु ति छे अख ज़नानु कलु दॉरिथ सॉरी सॅन्य वोंगुन्य च़ॉलिथ तॅम्य सुंद दुनिया ब्रोंह पकुनावान।

जिस्मॉनी तोर छ्नु ज़नान तु मर्दस कांह ज़्याद फर्क। मगर ज़नानन यूत बोर छु तुलुन प्यवान, मर्दस अगर तम्युक सॅतिम हिस्स

ति तुलुन पॆयि, सु दियि नोज़ु। ज़रा सोंचिव मर्दस अगर १० या बाह वुहरिस माहवॉरी गछ़ि, रेत्य अॆहर अख बोतल खून खॉरिज सपदन बजाय अख चमचि खून खॉरिज सपदि या मर्दस पॆयि नवन र्‌यतन बजायि नवन दोहन बचि, प्यतुरावुन या अगर मर्दस प्रसनुक बार तुलुन पॆयि, तॆलि क्याह सपदि। माहवॉरी दौरान क्याह क्याह छु प्यवान अॅमिस प्यतुरावुन, सु छु अख ज़ेहनी अज़ाब।

तॅमिस मर्द संदि बापथ पनुन रफीक तु शफीक मोल मॉज्य बेनि बॉय व्यसु तु सदुर त्रावुन्य छे प्यवान तु तॅमि पतु यॆलि अॅमिसुय मर्दस निश दूर छुस प्यवान रोज़ुन, अॅमि पतु कुछ़न दोहन कलु न छलुन, पलव नु छलुन्य वगॉरु। बहरहाल अॅमिस छि लानि यिय लीखिथ, अॅस्य क्या ह्यक्व कॅरिथ। असि निश छे बॅड दौलत माय स्व छि अॅमिस करान।

अख चीज़ युस अॅमिस अॅहम छु स्व गॅयि कॅशिश। स्व चाहे क्रहुन्य आसि या प्रन्य आसि, नुन्दबॉन्य या छ्‌वचकॉन्य, परी आसि या रॉटस, स्व छे पनुनिस शरीक ह्यातस संदि खॉतरु अख न्यामत, अख हाजत, अख मुकदर, अख रोनक। ज़नानु येति ज़ुरियात ब्रोंह पकुनावनस मंज़ अॅहम रोल छे अदा करान। तॅति छि अॅमिस दॉद्य ति तमि कुस्मुक्य नॉल्य सपदान, यिम व्यतुरावुन्य अमिसुंद्य ताकत छु।

माहवॉरी, लिकॉरिया, हिस्टीरिया या गमेरिया बॅचि पॉदु करनस दौरान तु बचु पॉदु करनु पतु बचि सुंज़ नशोनुमा। बहॅरहाल बॆयि वनव अॅकि लटि ज़ि अॅमिस छु लानि लीखिथ यिय। वॅलिव अॅस्य ह्यमव अॅमि संद्यन दॉद्यन साम ग्वड्डुन्युक दोद छु अमिस माहवॉरी।

माहवॉरी :-

यि छे अख क्वदरती अमल, य्वसु अँकिस लडकी १२-१३ वॅरिश वातुनस सुत्यी शोरू छे सपदान। ४५-५० वरिशि ताम जॉरी छु रोज़ान। माहवॉरी दौरान जायि सतरु किन्य खून नेरान। युस त्रेन चोन दोहन जॉरी रोज़ान छु। अगर माहवॉरी ज़्यादु आसि गछ़ान, तॅमिस माजि ब्येनि, कोरि पॅज़ि चारपॉयि प्यठ पूर आराम करुन तु ख्वर पासु चारपायि थॅज़ थॅवुन्य। गोया कॅलुच लेवल गछ़ि ब्वन आसुन्य तु ख्वरन हुंज़ थॅज़। अथ दोरान गछ़ि माजि ब्येनि ठन्ड ठन्ड चीज़ यानि तिम चीज़ दिन्य यिमन हुंद तॉसीर ठन्ड आसि। तील, मर्चुवांगन या गर्म तासीर वाल्यन चीज़न गछ़ि परहेज़ करुन।

महावॉरी अगर ज़्यादु आसि, ख्वशक दॉन कॅन्ड पौडर बनॉविथ अख चमचि आबस सुत्य फेकि ख्यन्य। ज़्यादु खून खॉरिज सपदुन गछ़ि बन्द।

२०० ग्राम आबस मंज़ गछ़ि २० ग्राम होंछ दानिवल ग्रकुनावुन्य। येलि चूरिम हिस्सु रोज़ि यानि ५० ग्राम रोज़ि खन्ड रछ़ा मलुनॉविथ च्यनु सुत्य गछ़ि माहवॉरी बन्द।

दानिवल पौडर ज़ु चमचि, शकर त्रे चमचि, दीसी ग्यव ज़ु चमचि यि त्रेशवुय ठीक पॉठ्य मिलुनॉविथ दोहस दोयि लटि सुबहन शामन अख अख चमचि इसतिमाल करनु सुत्य गछ़ि ज़्यादु खून नेरुन ठीक।

यंगु आब अख चमचि दोहस त्रेयि लटि च्यनु सुत्य गछ़ि ठीक।

क्रूहुन तील तु गौर ज़ु कप आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु ठन्ड

कॅरिथ च्यनु सुत्य सपुदि माहवॉरी हुंद निज़ाम ठीक।

सर्दी लगनु किन्य अगर माहवॉरी बन्द आसि गॅमुच़ ज़ु चमचि नून गर्म आबस सुत्य मिलनॉविथ त्रेयि च़रि लटि च्यनु सुत्य गछ़ि माहवॉरी ठीक। जावेन्द पौडर द्वदस मंज़ ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य छे बन्द माहवॉरी यलु गछ़ान।

दोयिम ज़नानु दोद ऑमिस च़ॅटिथ छु त्रावान सु गव लिकोरिया।

माहवॉरी नु सपदुन्य :-

महॉवॉरी नु सपदनस छि वारियाह वजूहात। यथ मंज़ बॅचिदॉन्य न आसुन्य या बचि दानि सुत्य वाबस्त दोयम्यन हिस्सन बन्द तालमेल, न बिहुन या बचि दॉन्य ल्वकुट आसुन्य। बचि पॉदु सपदनु पतु ति छे केंच़न र्‌यतन महॉवरी बन्द रोज़ान।

दॆमॉगी तनाव :-

माहवॉरी सपुदनु तप सर्दी लगुन्य या माहवॉरी सपदनु ब्रोंह सर्दी लगुन्य किन्य ति छे माहवारी बन्द सपदान।

यलाज :- मुजि ब्योल, गाज़रि ब्योल तु मेथि ब्योल हम वज़न आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, छॉनिथ तु ठन्ड कॅरिथ केंच़न दोहन च्यनु सुत्य छे बन्द गॉमुच़ माहवॉरी खुलु सपदान। अम्युक ख्वराक छु ५० पंच़ाह ग्राम द्वदस त्रेयि लटि।

२. क्रुहुन तील १०० ग्राम तु गॉर १०० ग्राम हमवज़न ज़ु गिलासु आबस मंज़ सॅकली द्वदस सुत्य इसतिमाल करनु सुत्य गछ़ि माहवॉरी यलु।

३. अजवेन ६० ग्राम तावि प्यठ तॅविथ नून तु मर्चु पौडर

मिलुनॉविथ द्वहस दोयि त्रेयि लटि द्वदस सुत्य च्यनु सुत्य।

४. बर्ग नीम ताज़ु, तुलसी ब्योल अख गिलासु आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, येलि तकलीफ रोजि बेयि च्यनु सुत्य गछ़ि बन्द माहवॉरी यलु।

लिकोरिया:-

अथ बेमारि मंज़ छु ज़नान मोहनिविस जायि सतुर किन्य सफेद आब ह्युव म्वादु नेरान, यिमिकिन्य ॲम्य सुंद सोरुय ताकत न ह्यमत ज़ायि छे सपदान। यि म्वादु खॉरिज सपदुन छे वारियाह बेयेन दाद्यन हुंज़ चेनुवन, यथ मंज़ कमर दोद ति छु।

१. फटकर छे इन्फ्यकशन दूर करान, अवय छु फटकर आबु सुत्य जायि सतुर साफ तु पाक थावुन ज़रूरी।

२. ज़ु आमलु ख्वराकस पौडर १० ग्राम, माछ अख चमचि मिलुनॉविथ द्वहस दोयि लटि ॲकिस र्यतस इसतिमाल करनु सुत्य।

३. केलु हलवु क्या केलु द्वदस सुत्य मिलनॉविथ या माछ मिलनॉविथ खिर ह्युव बनॉविथ द्वहस दोयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य।

४. मुसुर्य दाल, दाल बनॉविथ या ओट बनॉविथ तॅम्युक चुरमु बनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य।

५. शोंठ पौडर १० ग्राम ॲकिस आबु गिलास मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि चूरिम हिस्सु म्वोछ़ि, त्रेन हफतन इसतेमाल करनु सुत्य गछ़ि यि बिल्कुल ठीक।

६. नेस्फु तोमुल कप ॲकिस आबु कपस मंज़ वज़ुनॉविथ १००

ग्राम मोग तावि प्यठ तॅविथ तु पौडर बनॉविथ तु तोमलु आबस सुत्य मिलुनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य।

७. ताज़ु मोदुर दॉन कुल्युक पन तकरीबन १० ग्राम कालु मर्चु पौडर कालस वज़ुनॉविथ पतु दोहस दोयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य।

८. गारि आटिच चोट या गारि ऑट्युक हलवु छु फॉयिदुमन्द।

९. शीशम कुल्युक पन पाँछ सथ, आबु गिलास मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि तकरीबन नेस्फु रोज़ि, ठन्ड कॅरिथ च्यनु सुत्य ति वाति फॉयिद।

१०. पीपल कुलिक्य पाँछ पनु वॅथुर चापनु सुत्य शरबत च्यनु सुत्य।

११. जॉफर्य पोशि कुलुक्य पनु वॅथुर चापनु सुत्य।

१२. शीशम कुलिक्य पनु वॅथुर आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य ति छु लिकोरिया ठीक गछान।

परहेज़:-

चाय, तॅल्यमुत्य चीज़, मादु आटिच चोट गछि नु ख्यन्य। कब्ज़ गछि न रोज़ुन, शीशम कुलिक्य पनु वॅथुर (बर्ग शीशम) आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य छु लिकोरिया ठीक सपदान।

* * *

दिल तु दिलुक्य दॉद्य

नवि तरीकु लसुन बसुन छु वारियाहन बेमारयन हुंद बायिस ति बन्योमुत। सानि ख्यनुक च्यनुक व्वथनु बेहनुक तरीकु छु वारियाहन फीक्रन तु परेशानियन हुंद वजह। टेयनशन, तनाव, तमह अज़ुरवुन देखा-दीखी, बेशर्मी बेहयॉयी नवि ज़मानुक्य देन। अमि किन्य छु सान्यन रॉचन हुंज़ नेन्द्र तु दोहन हुंद आराम कोफुर गोमुत।

असि यॅस बे करॉरी तु बेचेनी छे स्व छेनु सिर्फ पनुनि नु आसनुच बॅल्कि बेयि सुंदि आसनुच। यहोय छु वजह ज़ि असि छि दिलुक्य दॉद्यन मंज़ मुबतला सपदान। देखा दीखी मंज़ छि असि पनुन दुनिया बसावनु खॉतरु प्रथ कांह जायिज़ या नाजायिज़ तरीकु तु वतु इखतियार करान। येमि किन्य अॅस्य कमसुय कालस मंज़ अमीर छि बनुन्य यछाय। युथ ज़न सॉन्य हाजत तु हवस दोहन मंज़ पूरु सपदान। यि करान करान तु सोंचान सोंचान छि अॅस्य दिलुक्यन दाद्यन मंज़ मुबतला सपदान।

दिल रावुन दिलुच दुबराय तेज़ सपदुन्य, अॅरक फटुन्य, कामि कारस सुत्य दिल न लगुन। शाह खालनस वालनस मंज़ मुशकिल सपदुन वगॉरु वगॉरु छि अम्यक्य अलामथ। अमि दादिक्य शिकार छि ज़्यादु सोंचन वॉल्य, यिमन दौलत जॉयिज़ या नाजायिज़ तरीकव हॉसिल करनुच दव छे लॅजिमुच़। डॉक्टर, वॅकील, मिनिस्टर तु बड्यन अपसरन अलावु छि बॅड्य इनडस्ट्रयल सरबराह वगॉरु अम्युक शिकार सपदान। यिमन हवस तु हाजत, जनून किस हदस ताम नॉल्य छि

आसान गॉमुत्य। सियासतदान, यिम पनुनि कुर्सी रज़ छि यछ़ान करनि तु तमि रावुनक खोफ छु यिमन प्रथ विज़ि परेशान थावान।

दिलकि दादिक्य अलामुच़ छे यिथु पॉठ्य :-

१. पूर नेन्द्र नु यिन्य।
२. अथन ख्वरन वाय युन।
३. ज़्यादु थोद शान्द थवुन।
४. बार बार च़ास यिन्य।
५. शाह खालुन वालुन मुशकिल गछ़ान।
६. कमुय कॉम करनु सुत्य ज़्यादु थकावट।
७. ज़्यादु ॲर्क युन।
८. सीनस दग बेहोश सपदुन।
९. ख्वरन वर्म दिलुच दुबरॉय तेज़ सपदुन्य।

यलाज :-

ग्वडुन्यथुय छु वसुवास परेशॉनी तु टेनशनन निश दूर रूज़िथ हॅकीमस या डॉकटरस मशवुर ह्योन तु तथ प्यठ अमल करुन्य ज़रूरी।

दिलुकिस दॉद्य वॉलिस छु ॲकिस सेट प्रोग्रामस प्यठ पनुन्य व्वथु बेठ ख्योन चोन, फेरुन थोरुन या अख टाइम टेबल बनावुन तु तथ प्यठ सख्ती सान अमल करुन्य।

मारनिंग वाक यानि सुबहुक सॉर।

दोहदिश वर्ज़िश, कांह ज़ानकार सुंज़ि निगरॉनी मंज़।

मुकॅरर कॅर्यमुतिस वख्तस प्यठ ख्योन च्योन।

माज़, थॅन्य, ठूल, ग्यव, चरबीदार कांह चीज़ तर्क करुन।

तोलुमुत ख्यन, ज़्यादु मसालदार ख्यन, सिगरेट, शराब, चाय,

काफी मनॉही। नून बिल्कुल कम। म्वोट अगर आसि वज़न कम करुन ज़रूरी।

लालुच, ख्वदगर्ज़ी, द्रख, लडायि, जगड्, शरारत छि दिलुक्य दॉद्य ज़्याद् व्वतुलान।

५० वॅरिय वाँस सपदनु पतु गछ़ि मोदुरेर बिल्कुल कम करुन तु चर्बीदार-ख्यन थॅन्य, ग्यव बिलकुल तर्क करुन। डून्य तु बादाम गछ़न हफतस मंज़ ॲकि दोह इसतिमाल करुन्य।

सफेद चन्दयन तु ज़हरमुर गछ़ि साफ कॅनि प्यठ गुहिथ गछ़ि अख सीनस प्यठ दिलचि बॆयि पनुनि ज़ेवि मथुन।

***

बुथ छु दिलुक आनु

जवान ज़नानन किहो मर्दन छु बुथिस नूर प्रेडान। यॆलि तिम पनुनि जवॉनी पानु रॉछ करन, गल्त सोहबतस मंज़ प्यनु सुत्य कम कम जवान तु जवॉनियि नाकार गछ़ान। गल्त काम्यन हुंद्य शिकार सपदन वॉल्य तु गलत सोंच पानुनावनवॉल्य कम कम नुंदबॉन्य छि छ़ोचु कॉन्य बनान। चर्स, गाँज, अफीम, ब्रावुन शुगर छु गलत सोहबतुक असर तु ईजाद। यिमन कमज़ोर होसलु वाल्यन छि अमि कारुक्य शिकॉर्य ॲछ कॅड्य छांडान आसान। सोन बुथ छु सोरुय अन्दरिम सानि अन्दुरिम गलाज़तुक ऑनु। साफ तु पाक ख्यालात बोरुत इन्सान छु बारोनक प्रज़लान तु यि छु मेकनातोसी कॅशिश पॉदु कारान। अमि

सुंदिस सोनु बुथिस, येलि यावन वीर या जवॉनी हुज़ बाकुय अमल छे सपदान। तिम ति छि शूबान तु सजान। अथ बरआकुस छु बदकिरदार बदमाश तु बद ख्यालात सुत्य इन्सानन हुंदिस बुथिस नॅहूसत पेडान। मदंछ ति छे यिथिस इन्सानस सुत्य सोहबत करनस मन्दछान। गोया सॉनिस बुथिस रोनक बखशनवोल छु अन्दुरिम ख्यालात। बुथ न्यबेर शेरनु पॉरनु खॉतरु गछि अख चमचि गिलसरीन गर्म आबस मंज़ त्रॉविथ बुथिस अम्युक बाह दियुन। अख तौलिया कलस प्यठ थॅविथ गछि यि आब बानु बुथिस ब्वन कॅनि रटुन तु दॅहन पन्दुहन मिन्टन बाह दिनु पतु गछि तौलिया सुत्य बुथ वथुरावुन। साबन गछि नु अमि विज़ि इसतिमाल करुन्य। ऑनु वुछिथ बासिवु त्वहि पानस ति फर्क तु रौनक।

* * *

मोट इन्सान छु बेमार्यन हुंद आगुर

म्वोट आसुन गव चर्बी आसुन्य चर्बी छे वारयाह बेमारन हुंद वजह अमि किन्य छु बुल्ड प्रेशर, हार्ट अटैक, थकावट, ज़नानन मंज़ लिकोरिया, महावॉरी प्यठ कन्ट्रोल न रोज़ुन, शाँश, बचि नु ठहरुन (डम्ब नु लगुन), वज़न ज़्यादु गछुन, वज़न बडनु किन्य अॅडजियन दग वगॉरु वगॉरु। ज़्यादु दिलुक्य दॉद्य छि मोटिस इन्सान प्यठ हमलु करान तु हॉवी सपदान। चर्बी छे कलसट्राल बडनुक अख वजह, अमि अलावु छु माज़, ओलव, ग्यव, तॅल्यमुत्य चीज़, जिस्मॉनी मेहनत कम करुन्य, मिठॉय, केलु, खंड तु खंडदार चीज़ दोहस ज़्यादु वॅखतस शॉगुन,

ज़रूरत ख्वतु ज़्यादु ख्यनु सुत्य, हाज़मत ठीक न आसनु किन्य, नरि ज़ंगु कम हिलावनु किन्य, वरज़िश हुंज़ कमी, मेहनत कम करनु किन्य।

अॅस्य यि केंछाह ख्यवान छि तम्युक ऑखरी अंजाम छु मल युस कब्ज़ आसनु किन्य यॅड किहो अन्दुरमन मंज़ जमह छु रोज़ान तु असि छु गछ़ान व्यछिरस हुरेर। लिहाज़ा अगर यिमन सारिनुय परेशानियन तदोरुक छु करुन, असि छु ग्वडु कब्ज़ कन्ट्रोल करुन। म्यॉदु गछ़ि नर्म रोज़ुन म्यॉदस तु अन्दुरमन गछ़ि मल न्येबर कडनुच सलॉहियत आसुन्य तु आदत बदस्तूर आसुन।

यलाज :-

१. वर्ज़िश छे वेठिस इन्सानस चरबु कुमलावनस मंज़ मदद करान।

२. करेलु रस न्येम्य रस तु लॉर रस छु चर्ब कुमलावनस मंज़ मदद करान।

३. नून गछ़ि बिल्कुल कम ख्योन।

४. अख गिलासु क्रहुनि चनुक रस (कालय तरस त्रोवमुत) अख चमचि माछ़ मिलनॉविथ च्यनु सुत्य छय चर्ब वसान।

५, नेस्फु गिलासु पालकि रस न्योम त्रॉविथ।

६. नेम्य कॅहवु, कॅहवु चायि मंज़ नेम्य रस।

७. क्रोथु दाल दोहदिश ख्यनु सुत्य।

८. बतु कम तु सलाद ज़्यादु (सलाद, ग्यव, टमाटर, लॉर, गाज़र, मुजि गंडु)

९. ५ ग्राम फिल फिल दराज़ पौडरं बनॉविथ ॲकिस माछ च्मचस सुत्य मिलनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य छु चर्ब वसान।

* * *

नेन्द्र

नेन्द्र ज़्याद यिन्य।

जिस्मॉनी थकावट आसन किन्य, आलुछ यिन किन्य, मोकुल आसन किन्य, ज़्याद ख्यन सुत्य, नशि करन सुत्य, मर्दान ताकत ज़ायि करन किन्य।

यलाज :-

ज़ु गुलास गर्म आबस मंज़ दॅह ग्राम बादियान ग्रकनॉविथ यॅलि सु चूरिम हिस्सु रोज़ि ज़ु ज़ु च्मचि सुबहन शामन नून रछ़ा मिलनॉविथ ॲकिस हफतस च्यन सुत्य गछ़ि ज़्याद नेन्द्र यिन्य ठीक।

नेन्द्र कम यिन्य :-

ॲकिस सेहतमन्द इन्सान सुंदि खॉतर ऑठ गंट नेन्द्र यिन्य छि ज़रूरी। नेन्द्र छे जिस्मॉनी किहो ज़ेहनी थकावट दूर करनुक अख बेहतरीन यलाज, मगर इन्सान यॅलि शोंगनुच कूशिश छु करान, ॲमिस छे दोहचि सारय परेशानी याद प्यवान तु पनन्यन मुशकिलातन हुंद हल छ़ांडान, छ़ांडान नेन्द्र गॉब गछ़ान, दोहदिश पनन्यन मसायलन हुंद हल सोंचान सोंचान छु ॲमिस यि अख आदत बनान। परेशॉनी दल दिवान दिवान छे ॲमिस अख नॅव परेशॉनी नॉल्य गछ़ान ज़ि मे छेन नेन्द्रय यिवान। अमि खॉतर छु यि नेन्द्रि दवा इसतिमाल करान, मगर यिमव सुत्य छु ॲमिस नवि नवि परेशॉन्ययि नॉल्य गछ़ान।

यलाज :-

शोंगन विज़ि गछ़ि अख गिलास गर्म द्वद इसतिमाल करुन।

दोहचि परेशानियि गछ़न शोंगनु विज़ि मॅशरावुनि, दोहस गछ़ि कांह नतु कांह वर्ज़िश ज़रूर करुन्य।

नेन्द्र यिनु खॉतरु छि वारियाह यलाज। ज़ामतिस द्वदस मंज़ लेम्बय रस, क्रहुन मर्च़ अख ग्राम बॉदियानु पौडर ज़ु ग्राम, अख च्मचि माछ इसतिमाल करनु सुत्य छे म्यीठ्य नेन्द्र यिवान। गाज़रि रस अख गिलासु शोंगनु विज़ि च्यनु सुत्य छे नेन्द्र म्यीठ्य यिवान। चूंठ्य म्वरबु तलु पत्यन तलु मॉलिश।

* * *

ब्वछि

येमिस ब्वछि छे लगान, तॅमिस छु म्यॉदु ठीक कॉम करान ब्वछि गलनस या नु लगनस छि कॆंह खास वजह आसान। येलि अख शखुज़ बेमार छु सपदान तॅमिस (बेमार गछ़नस कांह ति वजह आसि) तॅमिस छे ब्वछि कम लगान।

कब्ज़ आसुन, वर्ज़श नु करुन्य, ज़्यादु सिगरेट नोशी या शराब नोशी या बेयि कांह नशि। येमि सातु सोन जिस्म कांह चीज़ ख्योन या च्यन छु मँगान तु सु छुनु तमि वख्तु मुहेसर सपदान। मॉल छु फुटान। गोया वख्तस प्यठ ख्यनु च्यनु न मेलुन या तु ख्योन ति छु सानि ब्वछि नॅ लगनुक अख वजह।

सॉनिस ख्यनस च्यनस मंज़ मसालुजात वर्तावनुक सिलसिलु छु चलान, तिम मसालु छि बरोति अदवियात अलग अलग कॉम

करान। तिम छि सानि ख्वराकुक्य गर्म, सर्द बॉदी तासीर ठीक करान। कैंह मसालु छि यॅड मंज़ जमह सपदनवोल बॉदी ह्वा (गैस) खॉरिज करनस मंज़ मदद करान तु कैंह मसालु छि ख्वराक श्रपुरावनस मंज़ मदद करान। ब्वछि लगुन्य या न लगुन्य या कम लगुन्य या ज़्यादु लगुन्य या म्यॉदस मंज़ गैस जमह सपदनु खॉतरु छि अलग अलग तॉसीर वॉल्य मसॉलु म्यवु या बाकुय बाकुय चीज़ दॅसतियाब, यिम इस्तोमल कॅरिथ अॅस्य पनुनिस सहेतस रॉछ ह्यकव कॅरिथ।

अमरूद छु यॅड मंज़ बन्योमुत गैस खॉरिज करान तु नोव नोव गैस छुन बनान। गैस बनुन छे अख स्व अमल य्वसु सॉनिस ख्वराकस म्यॉदस मंज़ कीमियायी अमल सपदन दौरान पॉदु छु सपदान। यिथु पॉठ्य छु सॉनिस म्यॉदस मंज़ नार दज़ान आसान तु कीमियायी अमल चलान आसान तु अवय छि प्रेशर बनान रोज़ान। कुनि सातु छु डाकुर बॅनिथ तु कुनि सातु गैस बॅनिथ न्येबर नेरनुच वथ छ़ांडान। कुनि सातु येलि नु गैस खॉरिज सपदि, यि छु यॅड दॉदिस तु दिलुकिस दॉदिस ति व्वतुलावान, सु गैस खॉरिज करनु खॉतरु गछ़ि अदरक तकरीबन ६ ग्राम न्युक कॅरिथ नून मरचुवांगुन रछ़ा मिलुनॉविथ कैंह गिज़ा ख्यनु ब्रोंह इसतिमाल करुन, गैस गछ़ि नु पॉदु। अजुव्यन, र्वंग, कालु मर्च़ बॉदियानु लेदुर, शौंठ छि गैस खॉरिज करनस मंज़ मदद करान। टमाटर छि ब्वछि बॅडुरावान। तेम्बरि आबयानि त्रॅह च़तजी ग्राम अॅकिस आबु गिलास्स मंज़ कालय तरस त्रॉविथ सुबह्य म्वोठ दिथ च्यनु सुत्य छु मॉल खुलान। अख कप क्रुहुन चनु ३ गिलास आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ पतु छॉनिथ च्यनु सुत्य छे ब्वछि कम गछ़ान।

* * *

खूबसूरती बड़रावनुक नुस्ख

खूबसूरती छे दयि सुंद युस समाजस मंज़ इज़त तु शान शोकत छे बख़ुशान। कांह ति खूबसूरत चीज़ येलि ति नज़रि गछ़ान छु, वाह वाह करनु वरॉय छिनु ह्यकान रूज़िथ। खूबसूरती छे न्यबुरिम को अँदुरिम द्रशवय अख ॲकिस सुत्य वाठ, तिक्याज़ि येलि अँदुरिम सिस्टम ठीक आसि तेलि रोज़ि न्येबुर्य किन्य ति रोनक। अगर अन्दर कुनि तानस कांह कमज़री या तकलीफ आसि सु हावि बुथि प्यठुय ज़ि अन्दर छे कोसतान्य कमी। न्येबुरिम वस्तुरवान नॅरि ज़ंग, ॲछ, नस कन तिमन हुंज़ द्रशवय ज़नानु को मर्द क्रेशान। अन्दुरिमि खूबसूरती मंज़ छु सोंचनुक समुजनुक बोलनुक, चालनुक तरिकु। कथन मंज़ मेछर, आवाज़ मोदुर वगॉरु, ह्यकव ॲस्य अख ॲकिस सुत्य व्वथु बेठ कॅरिथ ज़्यादु बेहतर पॉठ्य समजिथ।

अगर ॲकिस इन्सानस (ज़नानु या मर्द) शकलि नुन्दुबोन ति आसि मगर व्वथु बेठ ऑस्यस गल्त इन्सानन सुत्य तॅम्य सुंद स्वंदर आसनुक मकसद छु गछ़ान फोत। खूबसूरती छु म्वल सिर्फ हया, सुबुर शर्मदार, रुच़ सोहबत वाल्यन तु आसन वाल्यन मंज़ बे हया, बे शर्म बदकिरदार दोस्तन या व्यसम सुत्य सोहबत छे खूबसूरती प्यठ अख दाग तु अख न्यामत। अथ बरआक्स अगर अख क्रुहुन इन्सान येमिस नाक नकशि बराबर आसनु तु न आसनु रुत्यन सुत्य व्वथु बेठ ॲकलन सुत्य व्वथु बेठ मन्दुरन मसजिदन रूहॉनी महफिलन या बुज़रगन मंज़ आसि व्वथान बेहान, सु छु पॅज़्य पॉठ्य स्वंदर। कुस छुनु यछ़ान

खूबसूरत बनुन या बासुन, अज़ छु असि स्वंदर बनावुन् खॉतर् ज़ाल वाहरॉविथ छ़ारान, टेलिविज़िन, रेडियो, अखबार वगॉर् छु स्वंदर बनुनुक सामान कुनान, वनान तु वखुनय करान। अ‍ॅड्य क्रीम, अ‍ॅड्य पौडर, अ‍ॅड्य दवाह तु अ‍ॅड्य बदन पॉरावनुक सुंज़ तु सामानु, लेकिन यिम सॉरी छि बेवकूफ बनावान तु अ‍ॅस्य छि बानान।

युस पनुनि खूबसूरती पॅज़्य पॉठ्य कॉयिम तु बड्रावुन आसि यछ़ान, तॅमिस पज़ि यिमन केंचन कथन हुंद ख्याल थावुन।

१. कब्ज़ गछ़ि नु रोज़ुन। अमि खॉतर् गछ़ि प्रथ हफतु अख दोह मुकरर कॅरिथ हलेल ज़र्द पौडर २ चमचि शामन शोंगनु ब्रोंठ ख्योन।

२. ख्यनस सुत्य गछ़ि सलाद यानि मुज, गाज़र, टमाटर लॉर, गन्ड्, बन्दगूपी, फूलगूपी, चोकन्दर ज़रूरी इसतिमाल करुन। बॅल्कि गछ़ि नस्फ यड अमिय सुत्य बरुन्य। सलाद छि बुथिच रोनक तु खूबसूरती बड्रावान तु कॉयिम थावान।

३. ल्येदुर (कॅच ल्येदर) चेटिन्य बनॉविथ या सब्ज़ी मंज़ इसतिमाल करनु सुत्य छु हुसनुक रंग तु रोनक कॉयिम रोज़न।

४. गर्म आबस मंज़ गछ़ि ओलुव ग्रकुनॉविथ तु तमि पतु तमि आबु सुत्य बुथ छलुन।

५. बुथिस गछ़ि अख ज़ु चमचि माछ अ‍ॅकिस द्वन गन्टन मॅथित थावुन तु तमि पतु बुथ छलुन।

६. ज़ु चमचि लेदुर ५ चमचि बेसन ज़ु चमचि कॉशुर तील यिकुवटु पेन्ट बनॉविथ गछ़ि बुथिस मॅथित थावुन तु अकि दोयि गंटि पतु

बुथ छलुन। अगर अथ सुत्य ऑरकि गुलाब ति मिलनॉविव सु रोज़ि ज़्यादु बेहतर।

७. साबुनि बदल गछ़ि साबनि हुंद्यि पॉठ्य मुलतान म्यॆच़ इसतिमाल करुन्य।

८. म्वरबु आमलु अख दानु तकरीबन ५० ग्राम गछ़ि द्वन त्रेन र्‌यतन लगातार इसतिमाल करुन।

९. गाज़रि रस डवोड गिलास सुबहन तु ओड गिलास शामन इसतिमाल करनु सुत्य छु मुस्लु व्वज़लान तु नर्म तु मुलायिम रोज़ान।

१०. लेम्बय्‌ रस बुथिस मॅथुन तु गंटि दोयि गंटि पतु बुथ छलुन छु अख बेहतरीन नुस्खु।

टमाटर रस, मुजि रस, लॉर रस, गुलाब अर्क यिम सॉरी हमवज़न तकुरीबन ज़ु ज़ु चमचि यिकुवट रलॉविथ गछ़न लेम्ब्य रस तकरीबन अख चमचि ल्येदुर पौडर १/४ चमचि १/४ नून वरॉय थॅन्य। यिमन सारिनुय चीज़न पेस्ट बनॉविथ गछ़ि बुथिस मॅलिथ थावुन तु गन्टु खॅन्ड्य गछ़ि गर्म आबु बुथ छलुन तु तेमि पतु गिलसरीन तु गुलाब अर्क यिकुवट मिलनॉविथ बुथिस मॉलिश करुन्य। बुथ गछ़ि नॉपुवुन तु नववुन।

अमि अलावु छि वारियाह तजरूबु करनु आमुत्य यिमव सुत्य अॅस्य पनुन्य खूबसूरती बडुरॉविथ ह्यकव। तोमुल छेलिन्यवोन्य, द्वद बाह, नारियल आबु दोहस मंज़ दोयि लटि बुथ छलुन। कस्ट्राइल तीलस मंज़ बेसन रलॉविथ बुथिस मॅथित थावनु सुत्य। तुलसी वॅथुरन

हुंद रस तु लेम्ब्य रस हमवज़न यिकवट् मिलनावॅथि बुथिस मॅथित थावन् सुत्य गंटि खॅन्ड्य बुथ छलुन। यिमव मंज़ युस ति कांह नुस्खु अमलि मंज़ अनव सु बनावि स्वंदर तु सवंदरमाल।

***

वुठ

फॅटिमित्य, वुठ, वुठन पुतॅर लगुन्य।

यलाज:-

१. शॉगन ब्रोंह कॉशर तीलच मॉलश वुठन तु तूनिस करुन्य।

२. दीसी ग्यव ड्वड चमचि नून रछ़ा मिलनॉविथ वुठन तु तूनिस (नाफि हुंज़ि जायि) मॉलिश करुन्य।

३. गिलसॅरीन दोयि लटि दोहस वुठन मॅथित थवुन्य।

४. सुबहन शामन पांच़ पांच़ ग्राम बादाम गोजि ख्यनु सुत्य।

५. अगर वुठन पुतॅर आसि लॅजिमुच, मुस्लु वर्क आसन व्वथान, सब्ज़ु आलु पौडर बनॉविथ थनि सुत्य मिलनॉविथ दोहस ॲकि दोयि लटि क़म खोतु कम सतन दोहन इसतिमाल करनु सुत्य।

६. अख चमचि द्वद अख चमचि मलॉय यिकुवट चमचि सुत्य मिलनॉविथ अगर क्वंग रछ़ा ति आसि सु मिलनॉविथ वुठन मॉलिश करनु सुत्य छि वुठ व्वज़ल्य तु नर्म रोज़ान।

७. द्वद चोर पांछ़ चमचि, गुलाब पोशि वॅथुर पांछ दॅह यिकुवट् पिसिथ, बादाम गोजि च़ोर पाँछ़ पेस्ट बनॉविथ गछ़ि वुठन

मॅथित थावुन।

८. शोंगनु विज़ि गछ़ि वुठन ग्यवुच मॉलिश करुन्य।

९. गर्म च्वचि ताविपॅ प्यठ ग्यव मॅथित युस प्रेडान रोज़ि तमि ग्यवु मॉलिश गछ़ि वुठन करुन्य।

* * *

तिलु पत्यन नार गंडुन

मे ओस बाबु सॉब वनान, ज़ंगन छिम हून्य लमान, ज़ंगन हा छिम पेछ यिवान। तलपत्यन छुम नार गोंडमुत, वॉलिंज हा छम वुहान। बु ओसुस अॅसान। रगन मंज़ छा पेंह अनरम पेछ यिवान, मगर अज़ येलि मे पानस यिम अलामॅच़ लबनु आयि मे तोर फिक्री ज़ि सु ओस सॅही वनान। यिम अलामुच़ छे या ति कुनि दादिच या बजरुचि बहरहाल येमि ति वजह किन्य आसन यलाज करुन छु ज़रूरी।

यलाज:-

१. गर्म आबु लीटरस मंज़ गछ़न ज़ु चमचि काशुर तील त्रॉविथ अमि आबु सुत्य ख्वर छलुन्य, पाँच़न सतन मिन्टस गछ़न ख्वर संगपायि सुत्य रगडावुन्य अख गछ़न ख्वर साफ बेयि च़लि नार व्वथुन।

२. ज़ेछि अलि हुंद्य अन्दुरिम ब्याल दार हि[illegible] ख्वरन रगडावनु सुत्य छु नार व्वथुन च़लान।

३. करेलु पन आबस मंज़ पिसिथ लागनु सुत्य या ख्वरन माँज़

लागनु सुत्य अम्ब कुल्युल बामन (ल्वकुट ताज़ु पोश) रगडावनु सुत्य।

४. कतीर कालय आबस मंज़ वज़ुनॉविथ सुबहय सुबहय च्यनु सुत्य।

५. दानिवल पौडर तु खंड रछ़ यिकुवट मिलनॉविथ दोहस दोयि त्रेयि लटि फेख ख्यनु सुत्य। थॅन्य अख चमचि खंड रछ़ मिलुनॉविथ ख्यनु सुत्य छु ख्वरन नार व्वथुन बन्द गछ़ान।

* * *

आम तु खोलु

आम छु सान्यन ॲन्दरमन मंज़ पलनवोल सु क्योम युस यिमन ॲन्दुरमन मंज़ गरु ति छु बनावान तु बचिकॅशी ति छु करान। कुनि सातु छु यि मल जायि किन्य न्येबर ति नेरान। ॲस्य येलि यिम केम्य न्येबर कडनु खॉतरु आमु दवा छि ख्यवान, यिम छि मलस सुत्य न्येबर नेरान मगर नॅव्य बनुन्य छिनु कम गछ़ान। ख्यनस च्यनस मंज़ रछ़ा बदलाव कॅरिथ ह्यकव ॲस्य यिमव निश तु यिमन हुंद्यव बुर असरातव निशु बॅचिथ।

यलाज :-

बेमारस गछ़ि कालु हल्कु गिज़ा दियुन। बेहतर रोज़ि दॅलिया दियुन, दोयिम दोह सुबहय जलाबु दियुन।

* * *

अकुल तु यादाशत ठीक करुनुक नुस्खु

सुबहय आफताब खसनु ब्रोंह नेन्द्र व्वथनु सुत्य छु दिल फोलान, वाँस हुरान तु अॅकिस कामि दोहस द्वन दोहन हुंज़ बरकत सपदान। सुबहुक शबनम छु आबिहयातुक तासीर तावान। याद थॉविव दुनिया छु अख ऑनु, अॅस्य येमि नज़रि अथ वुछव तमि नज़रि वुछि सु वापस। असान असान वुछव तु दुनिया बासि रहमत। वदान वदान रोज़व यि दुनिया बासि ज़हमथ। यि लानि लीखिथ आसि ति छु लोनुन। वदान वदान लोनुव तोति छु लोनुन, असान असान लोनव तोति छु लोनुन। टेनशन तु परेशॉनी छे सारिवुय खोतु बॅड बेमॉर्य। अम्युक यलाज छु सिर्फ ख्वश रोज़ुन, दोहदिश श्रान करुन, मँज़्य मँज़्य तीलु मॉलिश करुन्य छु आलुछ़ तु गनूदगी चॅलरावान।

सुबहुक सॉर छु रूह ताज़ु करान तु अमि सुत्य छु असि आकसीजन हॉसिल सपदान। युस ज़िन्दगी तु ज़िन्दु रोज़नुक अख अॅहम जुज़ छु। ज़िन्दगी गछ़ि अॅकिस सेट कॅर्यमितिस प्रोग्राम तहत बसर करुन्य। अमिच प्रथ कांह कॉम गछ़ि मुकरर कॅर्यमितिस वख्तस प्यठ करुन्य।

सुबहय अथु बुथ छॅलिथ त्रामु बानस मंज़ कालय थवनु आमुत्य आबस ज़ु गिलास चेनु सुत्य सपदि यॅड पूर साफ। कब्ज़ गछ़ि दूर। अगर यॅड साफ करुनुक, चार आसिनु आमुत, तोति गछ़ि ज़ु मिन्ट कमोडस प्यठ बिहुन। मल दूर बगावनु बगॉर गछ़ि नु नेरुन, ज़ोर लगावनु सुत्य छे बवॉसीरी सपदान। प्रथ कामि खॉतरु गछ़ि वख्तु

मुकरॅर करुन तु अथ प्यठ अमल करुन्य। कॉम छे पानय सपदान। यिथु पॉठ्य मुकरर करनु आमतिस वख्तस प्यठ यॅड साफ करनु खॉतरु बाथरुम गछ़नु सुत्य छे पानय कुनि ज़ोर लगावनु वरॉय यॅड साफ़ सपदान। अगर कुनि वजह किन्य यड साफ गछ़ि नु तोति गछ़ि कमोडस प्यठ ज़रूरी द्वन त्रेन मिन्टन बिहुन। सोंचनु समजनुक याद पॉदु करनु खॉतरु गछ़ि जान जान ऑलिमन हुंज़ किताबु परनि तु तिमन सुत्य व्वथु बेठ करुनुच कूशिश ज़रूर करुन्य। पाठ, पूज़ा, नेमाज़, अबादत करुनुक छु सान्यव बुज़र्गव वखतु मुकरर कॅरिथ थॊवमुत। तिथुय पॉठ्य गछ़ि सख्ती सान अमल करुन्य। फाकु या रोज़ु गछ़न पूरु अकीदत सान दरुन्य। कम से कम गछ़ि अकि दोह अख रछ़ा काम करनुक आदत बनावुत सु दोह गछ़ि बेकार ज़ानुन येमि दोह नु तोह्य अख रछ़ा कॉम कॅरिव। ज़नानि तु मरदस म्युल करनस गछ़ि अख दोह मुकरर करुन तु तमि दोह बगॉर गछ़ि हवसन कलु च़टुन। पनुन दिल तु देमाग गछ़ि काचि़ रॅटुन। यिम द्वशवुय गछ़न पनुनिस कन्ट्रोलस मंज़ रटुन्य। याद थॉविव येमि ज़ुरियातकिस मॉलिकस निश छेनु कांह कथ ति छ़ायि तु युस ति चीज़ असि ॲन्द्य पॉक्य हरकत करान छु तथ मंज़ छु सु बॅसिथ। हॅसतिस मंज़ ति छु, मॅहिस मंज़ ति छु। अवय छि वनान ज़ि अगर ॲमिस मॉलिकु सुंदिस ज़ुरियातस अकार बकार यिवान स्व छे तमि सुंज़ बॅड इबादत।

पनुन पनुन सोंचुन समजुन गछ़ि मज़हबस ताबेह बनावुन। मज़हब छु अख सु लायि अमल युस लछि बॅद्य वा[illegible] प्यठ सान्यव आकलव, सान्यव बुज़रगव सानि खॉतरु मन दिथ तु तजरुबु कॅरिथ छु थॊवमुत

असि पज़ि तंग दायख मंज़ नीरिथ खुलु समन्दरस मंज़ नेरुन तु कांह ति जान कथ येत्यनस ति हॉसिल सपदि तु हासिल करुन्य तु तथ प्यठ अमल करुन्य। गिज़ायि हलहाल तु गिज़ायि हरामस गछ़ि हमेशि च़ेतस थावुन। सोन दॆमाग युस ति फलसफु पनुनि खॉतरु मंज़ूर करि सु गछ़ि बेयिस ति वर्तावनुक मिकु दियुन।

यलाज :-

आमलु छु विटामिन सी सुत्य बॅरिथ तु विटामिन सी छु ॲछन, कनन, नस्ति, दन्दन अलावु यॅड, दिल, दॆमाग वगॉर सारिनुय वुस्तुखानन नॅव ज़िन्दुगी बख्शान।

आमलु छु क्वदरतुक अख सु न्यामत युस होखुनॉविथ या ताज़ु रस कॅडिथ या तील कॅडिथ या म्वरबु बनॉविथ या कैन्डी फॉयिदुमंद रोज़ान।

द्वन किलोहन आमलन हुंद रस शीशु बानस मंज़ थॉविथ गछ़ि त्रे पाव माछ मिलनॉविथ पन्दहन दोहन तापस थावुन। पन्दुहन दोहन तापस थावनु पतु गछ़ि अख अख चायि चमचि सुब्हन शामन इसतिमाल करुन। इन्शाअल्लाह सपदि यादाश तेज़। मर्चुवाँगन तु च़ोक्यर गछ़ि यिमन दोहन तर्क करुन।

✹ ✹ ✹

कैन्सर

ख्वदा कॅरिन सारिनुय लुकन कैन्सर बेमारि निश रॉछ। यि बेमारय मॅ आसिन दुशमनन ति। येमिस यि दोद छु आसान सु ज़ानि यि दोद कोताह मूज़ीख छु। कैंसर गव जिस्मुकिस कुनि ति हिस्स मंज़ बिला वजह तब्दीली। कुनि ति जायि आँचि गछ़नि, यिमु आँचि बडनि या फॉलनि। अगर ॲकिस जायि यिम च़टोख यानि अपरीशन कॅरिथ स्व जाय च़टव यिम छि दोयमि जायि कलु कडान। अगर सिर्फ अख सेल जिस्मस मंज़ रोज़ि यिम छे फॅहलान रोज़ान। यिम ग्वगजि या आँचि छे मँज़्य ॲन्दुरी ॲन्दुरी फटान रोज़ान तु सॉरिसुय जिस्मस तु जिस्मुकिस बॅयिस निज़ामस ति असर त्रावान। अगर इब्तिदाई दोरस मंज़ यिमन हुंद पतह चलि, तॅलि ह्यक्यन यलाज करुनुक संज़ कॅरिथ मगर अथ छेनु इब्तिदाहस मंज़ तिछ़ कांह अलामत यथ ज़न ॲस्य यलाज ह्यकव कॅरिथ। येमिसातु अमियुक पता छु चलान तमि सातु छु आसान वखतु द्रामुत यिमु सेलु आसान फॅल्यमुच़। यिमव सेलव छि आसान बचि कॅशी कॅरमुच़। अंगर कॉसि ख्वश नसीब वॉलिस इब्तिदाई।

दोरान मंज़ तशरवीस सपदि तु मसॉवी ज़ानव नु मुमकिन छु बेमार ह्यकान बचॉविथ नतु छु अम्युक अँजाम मौत, स्योद मौत तु दर्दनाक मौत।

अमि दॉदिच अलामच़ छे यिमव केंच़व कथव सुत्य ज़ानानि।

१. कांह ति ज़ख्म युस वारियाहस कालस ठीक सपदि नु।

२. जिस्मु किस कुनि ति हिसस लगातार खून जॉरी रोज़ुन।

३. ज़ानान माहवॉरी बन्द गछ़न् पत् (यानि माहवॉरी हुंद्य दोह मुकमल गछ़न पत् ति) खून जॉरी रोज़ि, येलि कि बवासीरी आसि न्।

४. ख्यन् हॅटि ब्वन वालुन अग़र मुशकिल सपदि।

५. अगर लगातार बदहज़मी या अॅन्द्रमन हुंज़ मुकरर कॅरमुच़ कामि कॉसि तब्दीली यियि।

६, अगर गलातार कब्ज़् रोज़ि।

७. लखचुन छु तकरीबन प्रथ कॉसि इन्सानस तु ति ह्येकि कुनि ति जायि ऑसिथ। अगर लखचनिस रंग तब्दील गछुन महसूस सपदि, हंग् मंग् कम ह्यमथ या ख्यन् च्यनुक मॉल कम गछ़ि।

यिमव अलामॅच़व मंज़ अगर कुनि कुस्मुच शिकायत आसि जल्द् से जल्द गछ़ि डाक्टरस रजू करुन।

* * *

बुजर

बुजर छु अख क्वदरती अमल येम्युक ऐहसास सॉन्य वाँस बडन् किन्य, सान्यन वुस्तुखानन कमज़ूरी यिन् किन्य, अॅछन हुंद गाश कमज़ोर गछ़न् किन्य, मस सफेद गछ़न् किन्य, अॅडिज्यन दग, मस नीरिथ चलुन् किन्य, पेशाबस प्यठ कन्ट्रोल न रोज़ुन किन्य। मर्दान् कमज़ूरी यिन् किन्य छु इन्सान कम ह्यमत गछ़ान तु छस चेनुवन लगान ज़ि बुजर छु आमुत।

बुजरकि एहसासु सुत्य छि खॉहिश मरान। ख्यनु च्यनुक हॅज़म न सपदनु किन्य या कम श्रपनु किन्य छु प्यवान मानुन ज़ि बुजर छु दस्तक दिवान। सानि दोदविश हुंजि व्वथु बेठि प्यठ ति छु अमियुक असर साफ बोज़नु यिवान। असि छु वार वार आलुछ़ नाल वलान तु मॉमूली कॉम करनु सुत्य थकावट बासान, गराह ग्वडन दग, गराह ॲडिज्यन दोद, गराह कलु गीरान तु गरा कमर जवाब दिवान।

सानि जिस्मुच खून सारन वाज्यन रगन मंज़ छु चून ह्युव मसालु अँदर्य किन्य जमह सपदान, यथ कालस्ट्राल वनान छि। अमिकि जमह सपदनु किन्य छे रगन हुंज़ अॅन्दरिम जाय तंग सपदान तु कुनि सातु छु यि बुल्ड प्रेशर बडन किन्य हार्ट अटैक सपदनुक बायिस बनान, सोन प्रान्य पॉठ्य व्वथुन बिहुन ख्वश तु खवशहाल पॉठ्य ज़िन्दु रोज़ुन छु मुतासिर सपदान तु असि बुजरुक ऐहसास स्यकु सपदान। अकि दोह छु अख दोद बेयि दोह ब्याख दोद। गराह कमरस दग, गराह रेकु अडिजि तु गराह बाकुय बाकुय तानु मुतॉसिर सपदनु किन्य छु बुजरूक ऐहसास पूरु पॉठ्य महसूस सपदान। बुजर दूर करनु खॉतरु छु असि पनन्य दोहदिशिच व्वथु बेठ मंज़ तब्दीली अॅनन्य ज़रूरी। ॲकिस मखसूस टाइम टेबल प्यठ अमल करुन छु निहायत ज़रूरी। मुकरर कॅर्यमितिस वख़्तस प्यठ नेन्द्रि व्वथुन, वरज़िश करुन्य येमि सुत्य नरि ज़ंगु हिलावनुक आदत बदस्तूर कायिम रोज़ि तनु अूकडन (Stiff) तिम तान।

ज़िन्दु रोज़ुन खॉतरु छु मकोई तु मोहकूल गिज़ा आसुन ज़रूरी। मुकरर कॅर्यमितिस वख़्तस प्यठ ख्योन, च्योन, व्वथुन, बिहुन, म्यीठ

नेन्द्र, खुल हवहस मंज़ वर्ज़िश त फेरुन थोरुन छु स्यठा ज़रूरी। युथ ज़न सॉनिस जिस्मस ताज़ हवा (आकसीजन) मुहैसर सपदि। बुजरस मंज़ ज़्याद ख्योन छु बदहज़मी, द्रख एसीडीटी हुंद बायिस बनान। यि छे चर्ब गालान त आलछ़य बनावान। कम काम करन किन्य छु ख्योन ज़रूरी। असि छु ज़िन्द रोज़ुन खॉतर ख्योन ज़रूरी, न कि ख्यन खॉतर ज़िन्द रोज़ुन तॅलिथ कॅसिथ ज़्याद मसालदार ख्यन छु न्वकसान देह। कम पाकनावमुच़ सब्ज़ तरकॉर्य छे फॉयिदमन्द। अज़ताम छि कम ख्यन वॉल्य कम मूदिमत्य त ज़्याद ख्यन वॉल्य ज़्याद मूदमित्य। हफतस मंज़ गछ़ि अकि दोह फाक करुन। ॲकि दोह गछ़ि सिर्फ म्यव ख्योन। रॅनिथ सब्ज़ी मुजि, गाज़रि, लॉर, टमाटर, बन्दगूपी, फूलगूपी, सलाद बनॉविथ ख्यनुक आदत गछ़ि बनावुन। ज़ेछि अल हुंद रस गछ़ि ताज़ बनावुन। छ्वक दोद (थॅन्य तुलिथ ज़ामुत द्वद) छु मोचर वालनस मंज़ मदद करान।

याद थॅविव मोट इन्सान छु बेमार्यन हुंद गर त तोन छु वुडवुन जानावार, युस आसॉनी सान वुफ तुलिथ ह्यकि।

बुजरुक ऐहसास कम करन खॉतर गछ़ि बचन क्यो जवानन सुत्य व्वथ बेठ करन्य। चून्ठ वुछिथ चूंठ रंग रटान। मनफी सोंच गछ़न न पानस नज़दीक अननि त परेशॉनी गछ़ि पनन्यन गरक्यन बॉच़न बावन्य या पनन्यन यारन दोस्तन वननि, यिमन हुंद हल नेरि ज़रूरी।

अगर वॉसि किन्य बुड इन्सान, जवानन हुंज़ सोंच पाननावि, सु रोज़ि बुड आसन बावजूद जवान। ख्वश रोज़ुन त असन सुत्य छु दिल फ्वलान त दोद च़लान। पनुन दोह गुज़ारन खॉतर गछ़ि अख सेट प्रोग्राम बनावुन। सुबहय नेन्द्रि वॅथिथय गछ़ि ग्वडन्यथय यड साफ

करन्य। अगर मुकरर कॅरिमितिस वख्तस प्यठ यड साफ करनु खॉतर ज़्याद वख्त वरॉय गछ़ि नु न्येबर नेरुन। यि आदत गछ़ि प्वखत् करुन। अगर कब्ज़ आसनु किन्य यड साफ गछ़ि नु तैलि छे कब्ज़ी दूर करनु खॉतर स्यकु यलाज करुन, युथ नु यि नॉल्य गछ़ि सुबहय सुलि नेन्द्रि व्वथुन वोल छु पॉन्य पानय तथ वख्तस प्यठ हुशार गछ़ान। ज़न छि ॲमिस मलायिख नेन्द्रि वुज़ुनावान। ॲमिस छेनु अलारम थवनुच ज़रूरत प्यवान।

कुनि ति दादि खॉतर गछ़ि अंग्रीज़ी दवा इसतेमाल नु करनुच कूशिश करन्य। अंग्रीजी दवा छु अख दोद व्वतुलावान। दीसी दवा छु साईड इफ्यकट वरॉय।

केंह चीज़ यिम जवॉनी मंज़ तोहि ख्वश आसन करान मसलन सिगरेट, नशि, तमौक, ग्यव थॅन्य, मलाय, वरबी गछ़न मॅशरावुन्य। पनुन्य कॉम पानय करनुक गछ़ि आदत बनावुन। लेकिन यॅस काम पानु ह्यकव नु कॅरिथ, तमि खॉतर गछ़ि अवलाद सुंद हमसाय सुंद यारन, दोस्तन या रिशतुदारन हुंद मदद हॉसिल करनस मंज़ कांह वायि करुन।

अगर तोहि अज़ मदतच ज़रूरत प्यवु, मुमकिन छु पगाह पेयि तिमन ति। तोह्य येलि कांह पनुन मॉनिहून तेलि मॉनिव सु पनुन। बुड मिहनिविस पज़ि नु कांह काम पगाह प्यठ तावुन्य, बॅल्कि पज़्यस पगहुच कॉम ति कालय करुन्य। बुजरस मंज़ ओर रोज़ुन। सुबहस श्रान, दयान, इबादत, ख्योन चोन, लेखुन, परुन आदत बनावुन्य पनुनिस

गरस मंज़ गछ़ि अथ् बडावनुच कूशिश करुन्य, ज़िन्दु ज़ुवस गछ़ि नु काँसि यि वन्नुक मोकु दियुन ज़ि यि छु बेकार बुडु।

याद थॉविव ज़ि प्रथ कांह सॉन्य अमल छि अहमाल नामस दर्ज सपदान। अमलि छु रदि अमल, रुत सोंचुन, रुत वर्तावुन, रदि अमल ति आसि रुतुय। काँसि अकार बकार युन छु इबादति हुंद मेहराज। प्रथ कांह वजूद छु मॉलिकु सुंद वजूद तु अमिच खॅदमत छे अबादत तु शुकुरानु शुकुर कॅरिव ज़ि तोहि म्यूल काँसि हुंज़ खॅदमत करुनुक मोकु।

***

मस क्रूहुन करनु खॉतरु नुस्खु

कॉशुर तील (यानि तील गोगुल तील) अख किलो।

रॅत्न ज्योत (यानि यारि लंग) १०० ग्राम।

अँबु आँट पौडर बनॉविथ १०० ग्राम।

बर्गिहना (यानि माँज़ि पन) पौडर १०० ग्राम।

द्वन दोहन आबस मंज़ वज़ुनॉविथ तु यहोय आब तीलस मंज़ त्रॉविथ गछ़ि यि तील रॅत्न ज्योत, अम्बु आचि पौडर तु मांज़ि पन ग्रकुनावुन तु मिलावुन। येलि ग्रकान ग्रकान आब होखि तु तीलय योत रोज़ि, दवा गव तैयार। यहोय तील इसतेमाल करनु सुत्य गछ़ि मस क्रुहुन।

***

चरबी वालनु खॉतरु

म्वचर वालनु खॉतरु गछ़न कैंह खास वर्ज़िश करनि। सब्ज़ पनु वाजिन सब्ज़यि इसतेमाल करनि। ॲकि वख्तु गछ़ि सिर्फ फल ख्योन तु ख्यनु पतु अकि गंटि गछ़ि आब च्योन। कॉफी मोदॅर्‌य चीज़ तु चरबी वॉल्य चीज़ गछ़न तर्क करुन्य। माछदार लेम्बिच त्रेश ति छे चर्ब वालान।

गर्म आबु सुत्य म्वचेर वालुनः-

कैंह ख्यनु पतु अख कप या अख गिलास गर्म आब लगातार च्यनु सुत्य छे चरबी वसान। कब्ज़ दूर गछ़ान यॅड मंज़ गैस बनुन बन्द गछ़ान, ॲन्दुरमन हुंद वर्म तु यॅड हुंद्य केम्य (आम) ति दूर गछ़ान।

* * *

दादिक दवा

कलु दादि खॉतरु चूंठ

सुबहय सकली अख चून्ठ द्यल तुलनु बगॉरु ख्यनु सुत्य छु वारियाह कालुक कलु दोद पन्दहन दोहन मंज़ ठीक सपदान। कोज ख्यनु ब्रोंह दॅह मिन्ट अख मोदुर चून्ठ ख्यनु सुत्य छु देमागस ताकत मेलान।

दिल तु चून्ठ:-

चून्ठ्य म्वरबु ५० ग्राम ज़ु ख्वपुवर्क ७ लॉगिथ पन्दुहन दोहन ख्यनु सुत्य छि दिल्क्य दॉद्य ठीक सपदान।

* * *

क्वकर चास

फटकरि लायि (नारस प्यठ फटकर त्रॉविथ छु फटकर कुमलान तु तथ छु लाय नेरान) अख म्वंगु फॅलिस सुम्ब ज़ु चोर दानु मोदरेर मिलुनॉविथ दोहस दोयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छे पाचन दोहन मंज़ चास चलान।

चासि दवा:-

शंगुर, कथु सफेद गोंद ब्योल हमवज़न यानि दॅह दॅह ग्राम फ्यख बनॉविथ, कपर छानि कॅरिथ, अदरक रस रलॉविथ राज़माह फॅलिस सुम्ब गोलि बनॉविथ गछ़ि यिमव गोलव मंज़ अख अख चिहान रोज़ुन, चासि खॉतरु छु यि अख कार आमद नुस्खु।

चा़स :-

शंगुर तु कालु मर्च़ दँह दँह ग्राम तु यरवुन (प्रोनगुड) गपर मिलुनॉविथ मटर दानस सुम्ब तु गोलि बनॉविथ ताज़ु आबस सुत्य दोहस दोयि त्रेयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छे कुनि ति कुस्मुच चा़सि फर्क गछ़ान।

*

कैन्सर

रूहन ख्यनु वॉलिस छुनु कैंसर गछ़नुच कांह गुंजॉयिश। गाज़र, टमाटर, सब्ज़ परतु सब्ज़यि ख्यनु सुत्य छे कैन्सर गछ़नुच परेशॉनी कम।

*

प्येतु फेफर

प्येतु फेफर ठीक बापथ गछ़ि अख खॅज़रु ऑंट साफ कनि प्यठ गुहिथ अॅछ टार्यन ओंगजि सुत्य लागुन। तेम्बरि ऑंचि हुंज़ गूज अॅछ टार्यन कनि प्यठ गुहथि लागनु सुत्य ति छि प्यतु फेफर ठीक सपदान।

*

पयेरिया

ल्येदरि रंगु तमाक्य पन १०० ग्राम तावि प्यठ ज़ॉलिथ येलि अमिकि दज़नुक दुह बन्द सपदि फ्यख बनॉविथ गछ़ि अथु सुत्य १५ ग्राम नून तु पाँछ़ ग्राम कालुमर्च़ (काली मिर्च) पौडर मिलुनॉविथ ॲकिस बोतलि मंज़ थावुन। दोहदिश बतोरि मंजन इसतेमाल करनु सुत्य छु दन्दन मंज़ खून या पाख नेरुन बंद गछ़ान तु दन्द म्वखतु हिव्य चमकान।

❋

मोट बनुनुक यलाज

अगर तोहि बनुनुक शोल छुव् १० बादान रातस आबु गिलास्स मंज़ वज़नॉविथ तु सुबहय येलि तुलिथ २५ ग्राम थनि तु खंड रछ़ा मिलुनॉविथ डब्ल च़्वच्यन च़्वन पीसन प्यठ मॅथित अख पाव नीम गर्म द्वद च्यनु सुत्य गॅछ़िव तोह्य केंच़स कालस मंज़ मोट्य।

❋

बार बार पिशाब तु मरदान कमज़ूरी हुंद यलाज

शतावरी पौडर बनॉविथ २५ ग्राम गर्म गर्म द्वदस सुत्य ऑठुन दोहन ख्यनु सुत्य गछ़ि बार बार पिशाब युन दूर। ठीक मर्दानु ताकत बड्रावुन खॉतरु ति छु यि अख बेहतरीन दवा।

❋

म्वचर वालनु खॉतरु

अख गिलास ग्रकुनाव्यमितिस आबस मंज़ स्वखु वुशन कॅरिथ तु १५ ग्राम माछ मिलुनॉविथ च्यनु सुत्य छु म्वचर वसान तु गॉर्यज़रूरी चर्बी कम सपदान। त्रेन र्यतन गछ़ि इसतिमाल करुन।

❋

हाय बुल्ड प्रेशर खॉतरु नुस्खु

ॲशिगंड, शाख हलोई, सर्पगन्दा, अर्जन छाल तु पुनसवा हमवज़न तकरीबन पाँछ़ पाँछ़ ग्राम दोहस दोयि लटि आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य सपदि हाई बुल्ड प्रेशर ठीक।

❋

दिलुच कमज़ूरी

हेंदव्यंद, शहतूत, शरबत, बनॉविथ छे दिलुच कमज़ूरी दूर सपदान।

✸

लो बुल्ड प्रेशर

३० ग्राम किशमिश ५० ग्राम आबस मंज़ रातस तरस त्रॉविथ ख्यनु सुत्य तु किशमिशुक आब द्यनु सुत्य गाज़रि रस तु माछ मिलुनॉविथ च्यनु सुत्य छु बिल्ड प्रेशर ठीक गछ़ान।

✸

सेसि बोम्बुर

बोम्बुर ठीक करनु खॉतरु गछ़ि बोम्बुतचि जाय लॅम्बय रस दोहस दोयि लटि मॅथुन। नेम्य रस्स मंज़ फम्बु रछ़ा ब्वडुनॉविथ गछ़ि बोम्बुरचि जायि गँडिथ थावुन युथ बोम्बुरिच जाय तर रोज़ि।

गंडु रस दोहस मंज़ त्रेयि लटि बोम्बुरचि जायि मॅथित थावनु सुत्य छु बोम्बुर नर्मान तु न्येबर कडुनस मंज़ मदद करान।

✸

अन्द्रुमन ज़ख्म

कोच रुहन च़ोर फॅल्य बतु ख्यनु पतु इसतेमाल करनु सुत्य कोच केलु सब्ज़ी बनॉविथ या कोच केलु पौडर बनॉविथ नून बगॉर इसतिमाल करनु सुत्य छु अन्द्रुमन हुंद ज़ख्म ठीक सपुदान।

✸

च़ास तु बलगम

अगर सीनस मंज़ बलगम जमह आसि गॊमुत, दछ ख्यनु सुत्य छु बलगम व्वथान तु सीनु साफ गछ़ान, च़ासि ति छॆ फर्क गछ़ान।

चूरिम दिसु पुदनु तु चूरिम हिस्सु गर्म आब यिकुवट मिलुनॉविथ दॊहस त्रेयि लटि च्यनु सुत्य छु नॅज़लु ज़ुकाम तु बलगम ठीक गछ़ान।

✷

क्वठ्यन दोद

क्वठ्यन येमिस दोद आसि तॅमिस पज़न वारियाह लॉर ख्यन्य। अख रूहन गौज ख्यनु सुत्य ति वात्यस जल्द फॉयिदु आमलु खशक पौडर बनॉविथ अख हिस्सु तु २ हिस्सु गोर यिकुवट मिलनॉविथ गछ़न राज़माह फॅलिस सुम्ब गोलि बनॉवनि। प्रथ दॊह गछ़न ३ गोलि आबस सुत्य इसतिमाल करुन्य क्वठ्यन हुंज़ दग गछ़ि ठीक।

✷

यॅड मंज़ गैस

जावेंद १० ग्राम, बॉदियान १० ग्राम कालु नून १० ग्राम मर्च़ ५ ग्राम यिकुवटु मिलनॉविथ अख चायि चमचि आब़स सुत्य ख्यनु सुत्य छु यॅड फ्वख खसुन बॆयि यॅड मंज़ गैस बनुन बन्द सपदान। यॅड मंज़ गैस जमह गछ़नु किन्य छु दिल रावान।

✷

दॆमॉगी ताकत

१० बादाम गोजि रातस आबस मंज़ वज़ुनॉविथ तु सुबहय द्यल तुलिथ तु १० ग्राम खंड मिलुनॉविथ ॲकिस र्‌यतस इसतिमाल करनु सुत्य छॆ दॆमॉगी कमज़ूरी दूर सपदान।

*

हाई बुल्ड प्रेशर

ज़्यीठ अलु ज़ेछि अलि रस कॅडिथ तु आबु रछ़ा मिलुनॉविथ दोहस त्रेयि लटि अख अख च्यनु सुत्य गछ़ि हाई बुल्ड प्रेशर ठीक।

*

शांश

शांश लदस येमिस बलगम सीनस प्यठ जमह आसि गोमुत या ख्वशुक च़ास आस्यस यिवान, तॅमिस पज़न बुज़िथ अँजीर २ अदद अॅकिस कहवु प्यालस सुत्य ख्यन्य, च़्वकरस तु आँचारस मुकमल पर्हेज़।

*

खॉरिश या कशुन

कुनि सातु छु कॉसि त्यूताह कशुन यिवान ज़ि सु छु कॅश्य कॅश्य रथ अनान तु तोति छुस नु तसला यिवान। अमि खॉतरु छु ५० ग्राम कॉशरिस तीलस मंज़ चायि पौडर, दीसी कोफूर ५ ग्राम यिकुवट मिलुनॉविथ कशनुचि जायि मॉलिश करुन्य।

*

दस्त

पीपल कुलिक्य पाँछ़ पनु वॅथुर च़ापनु या ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य छु दस्त बन्द गछ़ान बयालगरी पौडर बनॉविथ ज़ामतिस द्वदस सुत्य अख अख चायि चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छि मुस्ल बंद गछ़ान।

*

ग्वरदन कॅन्य

पपीता कुलयुक मूल कनि प्यठ गुहिथ या बारीक पौडर बनॉविथ ६ ग्राम ख्वराक ५० ग्राम आबस मंज़ मिलनॉविथ तु छॉनिथ इसतिमाल करनु सुत्य छे ग्वरदन हुंज़ कॅन्य रेज़ु रेज़ु गॅछ़िथ पेशाबस सुत्य न्येबर नेरान।

क्रोथु दाल २०,३० ग्राम २५० ग्राम आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि आब चूरिम हिस्सु रोज़ि यि च्यनु सुत्य छु अकवुहन दोहन मंज़ कॅन्य न्येबर नेरान।

*

दन्द दग

दंद दॉदिस मंज़ गछ़ि रूहन कुज या रूहन टुकरु गर्म कॅरिथ दगि हुंज़ि जायि दबॉविथ थावुन, दग गछ़िछ कम।

*

मर्दान ताकत

मर्दानु ताकत बॅडरावुनु खॉतरु यानि जिन्सी कमज़ूरी दूर करनु खॉतरु गछ़न चोर खॅज़रु छॅलिथ तु अन्दरु न्येबर साफ कॅरिथ ॲकिस द्वद गिलासस मंज़ ग्रकुनॉविथ चेन्य। दीसी ग्यवस प्यठ २ दीसी ठूल आमलेट बनॉविथ खॅज़रु द्वदस सुत्य ख्यनु सुत्य छु मर्दानु ताकत हॉसिल सपदान।

*

क्वठ्यन दोद

होख नारजील खंड द्वहस दोयि चोरि लटि ख्यनु सुत्य छे क्वठ्यन हुंज़ दग चलान।

अरँडी कुलयुक पन गुह्थि क्वठ्यन लागनु सुत्य छु क्वठ्यन दोद ठीक सपदान।

✵

कब्ज़

शोंगनु विज़ि सत इसमोगुल ७ ग्राम आबस सुत्य या दूदस सुत्य ३,४ दोह मुतवातिर ख्यनु सुत्य छु वारियाह कालुकल कब्ज़ दूर सपुदान।

अगर कब्ज़ आसनु किन्य तफ आसि रोज़ान १० ग्राम कस्ट्रआईल गछ़ि गर्म गर्म दूदस सुत्य फ्यक ख्योन।

✵

दनद मँजन

दारचीनी पौडर तॅविथ दानिवल १० ग्राम कालु मर्च़ पौडर ५ ग्राम चीबचीनी पौडर १० ग्राम कपूर कचरी १० ग्राम यिकुवट मिलुनॉविथ बतोरि मँजन इसतिमाल करनु सुत्य छु कुनि ति कुस्मुक दंदु दोद ठीक सपदान।

✵

खूनच खरॉबी

१०० ग्राम ताज़ु नीम पन (बर्ग नीम) आबस मंज़ पिसिथ या रस कॅडिथ ओंड किलो ग्यवस मंज़ पाकुनॉविथ येलि सिर्फ ग्यव रोज़ि ज़ानुन गछ़ि दवा गव तैयार। यहोय दवा ५ ग्राम ख्वराक च्यनु सुत्य छे खूनच खराबी दूर सपदान।

✵

हॊट लगुन

कांह ति गर्म चीज़ ख्यनु पतु यॆलि कांह सर्द चीज़ ख्यमव तॊलि छु हॊट लगान। अमि खॉतरु छॆ शँगुर चापुन्य। शँगुर चापनु सुत्य युस म्वादु अमि मंज़ नेरन छु तमि सुत्य छु हॊट खुलान तु हॅट्युक दोद बलान।

✷

खून नेरुन

यथ जायि खून नेरान आसि, तथ जायि गछ़ि मॆच़ तीलस मंज़ वज़ुनॉविथ दॅज या कपुर पीस लॉगिथ थावुन।

✷

दग

ल्येदुर पौडर ज़खमन मंज़ त्रावुन या बरनु सुत्य छु खून नेरुन बन्द सपदान बॆयि दबवनु आमुच़ जायि हुंज़ दग कम सपदान।

✷

वरज़िश

सुबहुक सॉर छु हतस बेमारन कुन यलाज। रज़ि गिन्दुन छॆ दॅहन वर्ज़िशन मंज़ अकुय वर्ज़िश।

✷

सदा बहार

पोश तु पनु वॅथुर नेस्फु गर्म आबु गिलास्स मंज़ तकरीबन दॅहन पन्दहन मिन्टन वज़नॉविथ च्यनु सुत्य तु प्यठ खॉली गर्म आबु नेस्फ गिलास च्यनु सुत्य छॆ शुगर लेवलु ठीक सपदान।

✷

ब्वकुवचन कॅन्य

बुड्‌ अॅल दानु ५ ग्राम, खरबुज़्य नब्योल ५ ग्राम अख चमचि खन्ड शीरु बनॉविथ च्यनु सुत्य छे ब्वकुवचन हुंज़ कॅन्य टुकरु टुकरु गॅछ़िथ नेरान।

✹

ॲडिजि दग या गाउट

गावुट या जोडन हुंद दोद छु यूरिक ऐसिड जमह सपदनु किन्य सपदान। वर्म तु दग बेइंतिहा आसनु किन्य छु बेमार चीखु दिवान। बेमार छुन फेरनस थौरनस लायख रोज़ान। ख्वर ग्वडन तु ख्वरक्यन ओंगजन छु वर्म तु दग आसनु किन्य जोड हल्यतुकल्य बॅयि अकडुन्य हेवान।

यलाज:-

बेमारस गछ़ि नु कब्ज़ रोज़ुन। जावेंद अर्क या जावेंद तीलुच मॉलिश नेम्य रस, गाजरि रस टमाटर रस, गँडु रूहन ख्यनु या तील कॅडिथ मॉलिश करनु सुत्य सपदि आराम। माज़, अंचार, ज़्वक्यर थॅन्य, ग्यव, ठूल, ज़ामुत द्वदस छे मनॉही।

✹

दग तु क्वदरती यलाज

दगि विज़ि गछ़न क्वदुरतक्य हसीन मँज़र तु शाहकार याद करुन्य। यिमनुय मँज़रन मंज़ गछ़न पनुनि सोंचु आवरावनि तु श्रपरावनि। दगि हुंद निशानु रोज़ि नु कुनि।

✹

क्वदरतुक बजर

कोताह जान गछिहे अगर अॅस्य कुनि ति दाद्युक यलाज क्वदरत किस बजरस मंज़ छ़ांड्हव। अगर तति मेलि नु तेलि छ़ांड्हव दवा।

✵

मस

शिकाकाई, रेन्ट, आमलु ख्वशक हमवज़न आबस मंज़ यिकुवट ग्रकुनॉविथ तु ठन्ड कॅरिथ अमि आबु सुत्य छलनु सुत्य छु मस नीरिथ च़लुन बंद सपदान तु चमकदार सपदान।

रेन्ट दार तील मस्तस दिनुक आदत गछ़ि मॅशरावुन बॅल्कि गछ़ि नारजील तील या बादाम तील इसतिमाल करुन। बादाम तीलु सुत्य या नारजील तीलु सुत्य मस्तुक्यन मूलन मॉलिश करनु सुत्य छि मस्तुक्य मूल मज़बूत सपदान।

कंगुव अगर मुमकिन सपदि हॅचि कँगुव गछ़ि इसतिनाल करुन। तिक्याज़ि नायलान या (Synthetic) कँगुव छु रगड (Friction) पॉदु कॅरिथ मस्तुक्यन मूलन कमज़ोर करान।

✵

म्वच्येर

मोट मर्द या म्वचि ज़नानु छे वारियाहन बेमारन हुंद ठिकानु।

म्वचर छु चर्बी दार ख्यनु माज़, ग्यव, थॅन्य तु आलू, मिठाय, तॅल्यमुत चीज़ मोदरेर, केलु, दछ, ज़्यादु शोंगुन, कम मेहनत करनु सुत्य खसान। वज़न छु बडान ज़नान गछ़िन ६० अलाव तु मर्द गछ़नि ७० किलो अलावु आसुन। म्वचर छु ज़नान शुगर, लिकोरिया, दिलुक्य दॉद्य, शांश, अॅडिजियन दग ब्येतुरि बेमारन हुंज़ शिकार सपदान।

म्वचर कम करनु खॉतरु

म्वचर कम करनु खॉतरु छि ग्वडुन्यथुय ऑसस कुलुफ करुन। सिर्फ दोहस दोयि लटि बॅल्कि गिज़ा ख्यनु खॉतरु कुलुफ मुचरावुन।

गुज़ाहस मंज़ गछ़ि सलाद, टमाटर, मुज, गाज़िर, गन्डु ज़रूरी ख्यन्य। कूशिश गछ़ि करुन्य हफतस मंज़ गछ़ि ॲकि दोह सिर्फ म्यवु ख्योन। रेतस मंज़ गछ़ि ॲकि दोह ज़रूर जुलाब करुन।

ॲछ

रस अशुद साफ कॅनि प्यठ गुहिथ गछ़ि साफ ऑंगजि सुत्य ॲछ टारयन लॉगिथ थावनु सुत्य छे ॲछन शेहलथ प्यवान। होख हलेलु गुहिथ ति छि ॲछन खॉतरु ठीक।

कन

कनन मंज़ गछ़ि नु आब गछ़ुन। कनन गछ़ि नु तुजव, किलेव या कुनि तेज़दार चीज़व सुत्य कशुन या खलल करुन्य। कनुक ॲन्दिरम हिस्सु गछ़ि पूरु साफ रोज़ुन। साफ फम्ब गछ़ि तुजि वॅलिथ वारु वारु कनुक ॲन्दुरिम हिस्सु साफ करुन। ज़ोर गछ़ि नु वातुन।

ज़ुकाम या च़ास

च़ास या शांश अगर ऑसि, अख शंगरि टुकर गछ़ि ऑस्स मंज़ थावुन तु वारु वारु च़ाफ दिथ गछ़ि तॅम्युक रस च्युहन, गर्म आबुक्य नून गरु गरु छि ज़ुकाम तु च़ास चॅलुरावनस मंज़ मदद करान।

✸

ब्वकुवच दॉदिंस

ब्वकुवचि दॉद्य वॉलिस पज़न मुजि, गाज़रि, अम्बु, दछ, चून्ठ बतोरि सलाद ज़रूर इसतिमाल करुन।

✸

गर्म आब

गर्म आब छु द्रोखु, दस्तु या मुसिल ठीक करनु खॉतरु अख स्योद सादु तु म्वखतुसर यलाज।

नून दार गर्म आबुक्य बहा या टकोरु छि ॲडिजन या कुनि तानच दग तु वर्म दूर करान।

✸

यॅड दोद

द्रोख, दस्तु या मुसिल ज़्यादु गछ़नु किन्य छु जिस्मस मंज़ आब खॉरिज सपदान। येमिच बरपाई ज़रूरी छे, अमि खॉतरु गछ़ि ग्रकुनॉव्यमितिस आबस अख चमचि नून तु अख चमचि मोदरेर मिलुनॉविथ बार बार चोन।

✸

मस

द्रद तु खंड वरॉय लिपटन चाय आबस मंज़ ग्रकनॉविथ तु ठन्ड कॅरिथ अमि आबु सुत्य कलु छलनु सुत्य छे मस्तस चमक यिवान।

✸

मस

ऑमलु ख्वशक रातस आबस मंज़ वज़ुनॉविथ तु सुबहय अमिय आबु कलु छलनु सुत्य छु मस नीरिथ चलुन बंद सपदान।

✷

ऑमलु

ऑमलु कुनि ति तरीकु चाहे रस, चाहे तील, चाहे म्वरबु यथ ति सूरतस मंज़ इसतिमाल करिव छु वारियाहव कुस्मुक्यन दॉद्यन दूर करान।

✷

मस

मस मूलन सफाई न आसनु किन्य छु कुफ पॉदु सपदान। येमिकिन्य मस छु नीरिथ चलान।

✷

मस

श्रान करनु पतु या कलु छलनु पतु छु मस होख करुन ज़रूरी। ॲंदुरिस मस्तस गछ़ि न कंगुव दियुन, ज़ठ आसनु सुत्य छु मस नीरिथ चलान।

✷

गर्म बहा

कलस गर्म बहा दिनु सुत्य छु मस मुलायिम तु रीशम ह्युव सपदान। गर्म आबु मंज़ वज़ुनॉव्यमुच़ तौलिया कलस प्यठ थॉविथ गर्म बहा दिनु सुत्य छु अमि मॅज़ीद ति वारियाह फॉयिदु वातान। नज़लु ज़ुकाम, कलु दॉदिस मंज़ ति छु फॉयिदु वातान।

❋

कलु दोद

कलु दोद आसनु विज़ि गछ़ि कलस अख दॅज चीरु गॅंडिथ थावुन्य तु कुनि खलवख जायि आराम करुन। शोंठ पौडर ज़ु त्रे चमचि आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ गर्म गर्म डेकस मॅथित थावनु पतु येलि यि ख्वशक गछ़ि कलु दोद सपदि दूर।

❋

पेशाब कतुरु कतुरु युन

कलमी शौरु ३ ग्राम ओम द्वद २५० ग्राम तु आब अख लीटर यिकुवटु रलॉविथ दोहस दोयि लटि च्यनु सुत्य पॅकि पेशाब खुलु।

❋

पेशाब युन तु युन

सियाह तील २०० ग्राम, दॅगिथ २५० ग्राम गोर शीरु यिकुवटु मिलुमॉविथ गछ़न (२०) वुह ग्राम लॅड्य (गोलि हिश) बनॉविथ दोहस दोयि लटि सुबहन शामन इसतिमाल करुन्य। पेशाब युन तु युन गछ़ि बिल्कुल ठीक। बचन गछ़ि सिर्फ अकि लटि दोहस ख्योन दियुन।

❋

अथन ख्वरन वाय युन

डून्य गोजन हुंद तील, अडवसु पोश तु फल, अथ तीलस मंज़ ज़ॉलिथ तु छॉनिथ, अमि तीलच मॉलिश करनु सुत्य छु अथन ख्वरन वाय युन ठीक सपदान।

❋

दब लगनुच दग

दब लगनुच जायि दग वर्म ठीक करनु खॉतरु गछ़ि दीसी ग्यवस मंज़ कोफूर (दीसी कोफूर) मिलुनॉविथ तु दब लगनुच जायि मॅलिथ तु गँडिथ थावुन। दग ति गछ़ि कम तु अगर खून आसि यिवान, सु ति गछ़ि बन्द।

✷

दग तु वरुम

बर्ग तेज पौडर बनॉविथ या लेदरि पौडर या दॉन पन पौडर आबस सुत्य पेस्ट बनॉविथ दगि हुंज़ि जायि लॉगिथ थावनु सुत्य या गँडिथ थावनु सुत्य गछ़ि वर्म दग ठीक।

✷

मस

बर्ग नीम तु बर्ग हान हमवज़न आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु ठन्ड कॅरिथ तु अमि आबु कलु छलनु सुत्य छि मस्तुक्य मूल मज़बूत गछ़ान।

✷

मस

बर्ग अनार (दॉन कुल्युक पन) पौडर बनॉविथ आबस सुत्य पेस्ट बनॉविथ कलस थावनु सुत्य छु टिन्डु कलस ति मस यिवान।

✷

मस

सब्ज़ दानिवल रस कॅडिथ कलस मॉलिश करनु सुत्य तु केंच़स कालस मॅथित थावनु सुत्य छु नोव मस यिवान।

सफेद तेल (कान्दर तील) ख्यनु सुत्य छु मस नीरिथ च़लुन

बन्द गछ़ान तु नोव मस यिवान।

ज़ामुत द्वद ओड कप, कालुमर्च पौडर ज़ु ग्राम, नीम रस यिकवट मिलनॉविथ गछ़ि तकरीबन द्वन गन्टन कलस मॅथित थावुन तु दोयि गंटि पतु कलु छलुन।

☀

गॉर ज़रूरी मस

गॉर ज़रूरी मस गोया येतिनस मस ज़रूरी छुन यानि बुथिस या बेयि कुनि जायि येतनस मस गछ़ि नु आसुन तथ जायि गछ़ि लेदुर पौडर मॅथित थावुन्य।

☀

दिल

सोन दिल छु सानि सेहतमन्दी हुंद ज़िमुवार। दिल कमज़ोर, सेहत कमज़ोर। ज़्यादु ख्योन छु न्वकसान वातुनावान, चर्बीदार ख्यन गछ़ि तर्क करुन। अकसर गछ़ि बुल्ड प्रेशर चक करुन।

☀

पेशाब

अख लॉकुट करेलु आबस मंज़ गुहिथ दॉहस ॲकि लटि च्यनु सुत्य गछ़ि पाँच़न दॉहन अँदर अँदर पेशाबस सुत्य खून नेरुन ठीक। मर्चुवांगन तु गर्म चीज़ ख्यनस परहेज़ करुन।

☀

द्रोख तु दस्तु

अख किलो आबस मंज़ गछ़न च़ोर सब्ज़ आलू ग्रकुनावनि। येलि आब नेस्फ म्वचि़, अथ आबस गछ़न च़ोर हिस्सु करुन्य तु च़ोरु

ज़ोर् गंटि चोन, द्रोख तु दस्तु गछ़ि बंद।

✷

यादाशत तेज़

ज़ु केलु ताज़ु आबस मंज़ ताज़ु आमलु रस ७५० ग्राम माछ मिलुनॉविथ गछ़ि कुनि शीशु बोतलि मंज़ डकनु बंद कॅरिथ पन्दुहॅन दोहन तापस थॉविथ गछ़ि १०,१० ग्राम सुबहन तु शामन इसतिमाल करुन। मशुरफ गछ़ि दूर तु यादाशत गछ़ि तेज़।

✷

खूनच कमी

गाज़रि रस, संगतर रस, मौसमी रस बेयि माछ ज़ु चमचि इसतिमाल करनु सुत्य गछ़ि खूनच कमी दूर। ज़ानानन गछ़ि प्रसनुच दग कम तु पॉदु सपदनवोल बचि आसि थॅनि द्रोगुल ह्युव।

✷

मस्तस कुफ

चोर चमचि बेसन आबस मंज़ ऑडरॉविथ तु मस्तस मॅथित थावुन तु गंटि खॅन्ड्य कलु छलनु सुत्य कुफ चालान तु मास मुलायिम सपदान।

✷

मस

रेन्ट द्यल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु आब ठन्ड कॅरिथ, अमि आबु कलु छलनु सुत्य छु कुफ दूर सपदान।

✷

मस

काल मर्च ६ दानु, गोल अलि हुंद्य ६ ब्यॉल्य देसी ग्यव अख चमचि आबस मंज़ गुहिथ थावनु पतु कलु छलुन। ज़ोवु मरन तु कलु गछ़ि नोव मस यिनु खातरु तैयार।

✹

दज़न दवा

अगर अचानक जिस्मुकिस कुनि ति तानस तोत लगि, यानि कुनि वजह किन्य दज़ि यकदम गछ़ि सर्द आबस या शीनु आबस मंज़ ब्वडुनावुन।

दज़न जायि गछ़ि कोच आलू दॅगिथ तु अडुब्रोक्र कॅरिथ लॉगिथ शेहलथ पयि तु बस्तु खसि नु।

✹

दज़न दाग

तावि प्यठ तॅविथ क्रहुन मुसुर तकरीबन ज़ॉलिथ नारजील तीलस सुत्य मिलुनॉविथ गछ़ि दज़न जायि लॉगिथ थावुन, न खसन बस्तुत नु रोज़ि दाग।

✹

ददुर

(दाद) छु मुस्लुक तकलीफ तु अथ जायि छु यूताह कशुन यिवान, कशनु सुत्य छु अथ रथ यिवान तु यि छु वॉलिंज चटान। इन्सान दपान बु छुनु यि तानुय चॅटिथ। अमि जायि हुंद कशुन ठीक करनु खॉतरु छे पनुनि ऑसुच थोख ऑगजि सुत्य अथ जायि मॅथुन्य, दॅदर गछ़ि द्वन दोहन मंज़ ठीक।

✷

खुबसूरती

खूबसूरती कॉयिम थावनु खॉतरु गछ़ि टमाटर रस, गाज़रि रस, चोकन्दर रस हमवज़न तकरीबन ५०, ५० ग्राम दोहस अॅकि लटि र्यतस खन्डस इसतिमाल करुन, बुथिस यियि रोनक।

✷

बवासीरी

जापॅरच पोशिक्य सब्ज़ पनुवॅथुर १० ग्राम क्रहुन मर्च़ पौडर २ ग्राम या पाँछ़ शे दानु खंड ६० ग्राम आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ ठन्ड कॅरिथ चोन, दोहय मुतवॉतिर च्यनु सुत्य सपदि बवॉसीरी ठीक।

✷

द्रोख

नेम्य जूस पुदनु ति छु द्रोख बंद करान।

✷

नस सेर

नस सेर बंद करनु खॉतरु गछ़न कलस सर्द आबचि दॅजि दिनि। ताज़ु नेम्य रस ज़ु ज़ु कतरु नस्ति मंज़ त्रावुन सुत्य ति छे नस सेर बंद गछ़ान।

✷

कलु दोद

वारियाह कालुक कलु दोद चॅलुरावनु खॉतरु गछ़ि शोंठ, जलवेत्री हमवज़न पौडर बनॉविथ ग्यवस सुत्य मिलुनॉविथ तु पेस्ट बनॉविथ तोत तोत ड्यक्यस लॉगिथ थावुन। कलु दॉदिस गछ़ि यकदम फर्क।

दॅह बादाम गोजि ज़ु ग्राम कलमी शौरु सफेद चन्दुनु सुत्य गुहन ड्यकस लागनु सुत्यी छु कलु दोद चलान।

✵

माज़बेरन बस्तु

ज़ु चमचि ल्येदर, अख लीटर आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु अमिय आबुक्य गरु गरु करनु सुत्य गछ़न माज़बेर तु ऑसिच बस्तु ठीक।

✵

बार बार पिशाब

अगर पिुशाब बार बार आसि यिवान १० ग्राम शतावरी पौडर बनॉविथ अख पाव द्वदस सुत्य इसतिमाल करनु सुत्य छु बार बार पिशाब युन ठीक सपदान। यि अमल छे ऑठन दोहन जॉरी थावुन्य। शतावरी छु कमर दॉदिस ठीक करान तु मर्दानु ताकत बड़ुरावान।

✵

दज़ुनुच दग

गावि हुंद गुह दज़न जायि लागनु सुत्य दज़न दग ठीक गछ़ान।

✵

क्वदरती मनॉज़िर

क्वदरत किस कुनि ति माहोलस मंज़ गछ़ि पनुन पान जज़ुब करुन तु ॲमिक्यन हसीन मनाज़रन हुंद लुतफ ति तुलुन गछ़ि मॅशिथ।

✵

गरु गरु

ग्रम ग्रम नूनु आबुक्य गरु गरु छि ज़ुकाम तु चास बलुरावनस मंज़ मदद करान।

आबुच कमी

द्रोख दस्तु या मुसिल छु सानि जिस्मु मंज़ आब खॉरिज करान। ॲमि खॉतरु छु ॲकिस ग्रकुनॉव्यमितिस आबु लीटरस मंज़ ५० ग्राम नून तु ५० ग्राम खंड मिलुनॉविथ यि आब चोन ज़रूरी बनान। युथ जिस्मस मंज़ आबुच कमी पूर गछ़ि। ज़्यादु आब जिस्मु मंज़ नेरुन छु स्यठा न्वकसान दॅह।

✷

दग

नून दार गर्म आबुक्य टकोरु छु ॲडिजियन या कुनि ति तानुच दग दूर करान।

✷

खूबसूरती

खूबससूरती कॉयिम थावनु खॉतरु नीरिव खुलु बागन तु मॉदानन मंज़ ननुव्वरुय पॅकिव सब्ज़ द्रमनस प्यठ केंचस कालस ॲसिव हंगु तु मंगु पॅज़्य पॉठ्य अपुज़्य पॉठ्य नु दिल तु देमाग गछ़ि ताज़ु।

✷

यॅड मंज़ गैस

ल्येदुर १० ग्राम तु नून दॅह ग्राम आबस सुत्य ख्यनु सुत्य छु यॅड जमह गोमुत गैस खॉरिज गॅछ़िथ यॅड हुंज़ दग कम सपदान।

✷

द्रोख तु हिक्य

सब्ज़ दानिवल हुंद रस च्यनु सुत्य छि द्रोख तु हिक्य बंद गछ़ान।

कँह याद थाविन लायख कथ्

आब :

सुबहस नेन्द्रि वॅथिथ्य क्वलकॅछ् कॅरिथ गछ़ि अख ताज़् आब् गिलास चोन।

✵

खुल हवा :

आफताब ख्सन् ब्रोंह नेन्द्र वॅथित खुल् ह्वाहस फेरन् सुत्य छु दिल तु दॆमाग ताज़् रोज़ान तु दिल फोलान।

✵

त्रेश :

त्राम् बानस मंज़ कालय आब थॉविथ दोयिमि दोह च्यन् सुत्य छे यॅड पुरज़् साफ गछ़ान कब्ज़ छुन रोज़ान।

✵

ॲछ गाश :

सर्द आब् दॅजि ॲछन दिन् सुत्य छु ॲछव हुंद गाश हुरान तु बरकरार रोज़ान।

✵

श्रान :

दोहदिश श्रान करनुक आदत गछ़ि थावुन। अकि दोह हफतस मंज़ गछ़ि तील् मॉलिश सॉरिसुय जिस्मस करन्य।

✵

आवरेर :

फिकिर तु परेशॉनी दूर करनु खॉतरु गछ़ि कुनि कामि कारस सुत्य आवुर रोज़ुन।

✷

नफरत :

युस इन्सान कुनि ति वजह किन्य पनुनिस पानस नफरत करि, तॅमिस छु नु दुशमन छ़ांडुनय।

✷

कम दवाहन हुंद इसतिमाल :

अंग्रीजी दवा इसतिमाल करनुच कूशिश गछ़ि कम से कम करुन्य। तिक्याज़ि तिम छि अख दोद बलुरावान तु दोयिम व्वतुलावान।

✷

क्वदरत :

कुनि ति दाद्युक यलाज गछ़ि क्वदरतन वफूर थॉविमितिस ॲन्द्य पॅक्य कुल्यन कटेन तु क्वदरतकिस माहोलास मंज़ छ़ारुन।

✷

काम्बय :

काम्बय वॉलिस छि केंछ़न दोहन ज़ु चोर आराम ज़रूरी गुलिकोज़, श्कर रस, आलू बुखार शीरु तेम्बरि रस गुलिकोज़ मिलनॉविथ या खॉली च्यनु सुत्य वाति आराम।

✷

क्वठ्यन दग :

अख चमचि मेथि ब्योल यख आबस सुत्य ख्यनु सुत्य छे क्वठ्यन हुंज़ दग ठीक सपदान। त्रे चोर डून्य गोजि सकली ख्यनु सुत्य छु कोठ्यन हुंद दोद ठीक सपदान।

✸

नफरत न करुन्य :

पनुनिस पानस पनुन्यव गलतियव किन्य नफरत करनु सुत्य छि अॅस्य तॅमिस दुशमन सुंज़ कॉम अँजाम दिवान, युस कुनि ति हदस ताम ह्यकि गछ़िथ।

✸

लोल :

क्वदरतुच, थुरिमॅच़ ज़रियाच सुत्य गछ़ि कुनि ति तरीकु लोल बरुन। इन्सानन, ह्यवानन, परिंदन, चरिन्दन बॅरव लोल। अगर मुमकिन सपदि तु तोति मॅ कॅर्यूख नफरत।

✸

बुथिस गेनि :

बुथिस गेनि तु दाग च़ॅलुरावनु खॉतरु गछ़ि रेन्टु द्यल पौडर बनॉविथ आबस सुत्य पेस्ट बनॉविथ बुथिस केंच़स कालस मॅथित थावुन। गेनि किहो दाग गछ़न ठीक।

✸

ख्वश रोज़ुन :

पनुन्यन कथन मंज़ पनुनिस व्वथु बेठि मंज़ अख मेछर तु लोलु

थावुन्य। यूताह लोल युथ तुहंद्य हमसायि, तुहंद्य ऑशनाव, तुहंद्य यार दोस तुहिंद नु आसनुच कमी महसूस करन।

*

सेहतमन्दी :

युथ नु कब्ज़ रोज़ि, यि छु तुहुंद सहतमन्द नॅ आसनस तु नॅ रोज़नस मंज़ ग्वडुनिच अडचन।

*

दन्द या माज़बेरन :

फटकर तु नून फ्यखि पौडर बनॉविथ ओंगजिह सुत्य माज़बेरन तु दन्दन मॅथित अख ज़ु मिन्ट क्वलकुच़ करनु सुत्य छि दन्द किहो माज़डबेरु मज़बूत सपदान।

माज़बेरन वर्म या दग ठीक करनु खॉतरु गछ़ि शोंठ पौडर खोवरिस अथस प्यठ रॅटिथ दछिनि ओंगजि सुत्य दन्दन तु माज़बेरन मंजन करुन।

*

दन्दव मंज़ ख़ून नेरुन :

अगर दन्दन या माज़बेरन खून या पाख आसि नेरान तॅचि तावि प्यठ गछ़ि पाँच दॅह ग्राम जावेन्द अडु दोद करुन तु पौडर बनॉविथ दन्दन क्यो माज़बेरन मॉलिश करुन्य।

*

पायेरिया :

अम्बि आँचि पौडर बनॉविथ तॅमि पौडरु सुत्य मन्जन करनु

सुत्य छु दन्दव मंज़ खून नेरुन या पाख नेरुन बंद सपदान।

❋

कम नून :

नून कम ख्यनुक आदत गछ़ि ल्वकुचार् पानु प्यठ थावुन।

❋

ऑस ख्वशुक :

ऑस या होंट अगर होखान आसि, अख खॅज़ुर आंट ऑसस मंज़ गोलुनावनु सुत्य छे ऑसस तरावथ फेरान।

❋

हॅटिक्य दॉद्य :

हॅटिक्यन छु शाह तूल या शाह तुल म्वरबु यलाज। नून तु फटकरि आबु सुत्य स्वखुवुशुन गरु गरु।

गुल बुनफश तु कॉँबय ब्योल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ गछ़ि अमि आबु सुत्य तॅच़ तॅच़ मॉलिश करुन्य तु आब फयॉरिथ कुनि दजि प्यठ थॉविथ हॅटिस रातस गॅंडिथ थावुन। हॅटिस येमि कुस्मुक ति दोद आसि गछ़ि ठीक, होछ दानिवाल अख ल्वकुट चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि चापनु सुत्य हॅटिक्यन दाद्यन आराम सपदान।

❋

ज़ोवु दवा :

पॉँछ शे वॅथुर बर्ग तेज आबु गिलास मंज़ ग्रकुनॉविश येलि नेस्फ गिलास रोज़ि, तमि आबु सुत्य गछ़ि कलस मॉलिश करुन्य तु गन्टु अडि गन्टु पतु गछ़ि कलु छलुन, कलस अगर ज़ोव आसन तिम

गछ़न खत्म, कुफ ति गछ़ि कम।

✸

कलु दोद :

कलु दॉदिस ति बर्ग तेज यलाज। अख तेज पॅथुर पौडर बनॉविथ डेकस मॅथित थावनु सुत्य छु कलु दोद च़लान।

✸

अछ दोद :

अॅछ दॉदिस ति गछ़ि बर्ग तेज़ पौडर पेस्ट बनॉविथ अॅछ टार्यन मॅथित थावुन। अॅछन हुंद दुगोश च़लि।

✸

दन्द :

दन्द साफ तु शफाफ करनु खॉतरु गछ़ि बर्ग तेज पौडर बनॉविथ दन्द मँजन बनावुन। बर्ग तेज पौडर अख चमचि अख कप गर्म द्रुदस सुत्य या अख चमचि माछ मिलुनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य छे च़ास च़लान।

✸

बचि दानि हुंज़ सफाई :

लोसु ज़नानि गछ़ि अख गिलासु आबस मंज़ पाँच़ शे वॅथुर बर्ग तेज ग्रकुनावुन। येलि आब नेस्फ रोजि सु चावनु सुत्य गछ़ि बचि दानि मंज़ गन्दु खून या मल आसि सु नेरि न्येबर तु बचि दॉन्य गछ़ि साफ।

✸

दन्द :

जॉफर्य पोशि कुलिक्य पन् वॅथुर आबस मंज़ ग्रकनॉविथ तमि आबु सुत्य क्वलुकछ़ करनु सुत्य छु दन्दु दोद चलान।

✳

माज़बेरन :

ताज़ु आबस मंज़ ल्योम्ब चीरिथ क्वलुकॅछ़ करनु सुत्य छु माज़बेरन हुंद वर्म तु आसच बदबोय चलान।

✳

कब्ज़ :

येमिस कब्ज़ आसि बार बार गछ़ान, तस पॅज़ि कॉशिरि तीलीच मॉलिश शामस शोंगनु ब्रोंह यॅड करन्य। गर्म आबु कपस मंज़ अख ल्योम चीरिथ शोंगन विज़ि च्यनु सुत्य नेरि सुबहन खुल मल।

✳

आब च्यनुक आदत :

सुबहन नेन्द्रि वॅथित क्वलकछ़ कॅरिथ गछ़ि अक ताज़ु आबु गुलास चोन।

✳

नेन्द्र :

आफताब खसनु ब्रोंह नेन्द्रि व्वथनु सुत्य छु दिल तु देमाग ताज़ु रोज़ान। बॅयि ॲकिस कामि दोहस द्वन हुंज़ बरकत नेरान।

अख या ज़ु गिलासु आबु कालय त्रामु बानस मंज़ थॉविथ सुबहय नेन्द्रि वॅथित च्यनु सुत्य गछ़ि यॅड पूर साफ तु बॅयि रोज़ि न

कब्ज़ ति।

✷

ॲछ :

तुरनि आबुच दजि ॲछन दिनु सुत्य छु ॲछन हुंद गाश बरकरार रोज़ान, बॅल्कि हुरान।

✷

आवरेर :

फिक्र तु परेशॉनी दूर करनु खॉतरु गछ़ि कुनि कामि कारस सुत्य आवुर रोज़ुन।

✷

खॅदमति खल्क :

अगर कामि कार निशि म्वकुल्य आसव या रिटायर आसव गॅमुत्य, कुनि तथ इदारस सुत्य गछ़ि वाबस्तु रोज़ुन युस कुनि ति तरीकु लुकन हुंज़ बेलोस खॅदमत आसि करान।

✷

अमल रदि अमल :

कॉसि ति इन्सानस दोस्तस दुशमनस गछ़ि नु बद यछुन या बद करुन। युस ति अमल ॲस्य अथव खोरव, नरेव, ज़ंगव या पनुनि या देमागु सुत्य करव, तथ छु रदि अमल। रदि अमलि छु रुत मावज़ु बद अमलि छु बद रदि अमल।

✷

शेशतुर :

खूनस मंज़ आकसीजन वातुनावनुक ॲहम ज़रियि छु शेस्तर।

खूनच कमी छे शैशतुरच कमी किन्य सपदान। सब्ज़ तरकारि मटर, पालक, ख्शाकु म्यवु ख्यनु सुत्य छु यि हॉसिल सपदान।

विटिमन छु बेमारि निश रछान तु बेमार्‌यन हुंद मुकाबलु करनु खॉतरु छु सॉनिस ख्वराकस मंज़ विटामिन आसुन ज़रूरी।

थॅन्य ल्योम्ब, टमाटर, मटर, दाल, म्यवु ख्यनु सुत्य छि यिम हॉसिल सपदान।

✵

खूनच्य कमी :

खूनच कमी ख्वराक नु श्रपुन, गैस पॉदु सपदुन, ॲछन ब्वन कॅनि सफेदी, ल्यदरेर, थकावट, कमज़ूरी, ह्यकथ न आसनुक वजह खुनच कमी।

✵

कब्ज़ :

कब्ज़ गछ़नुक्य वजूहात छि ऑसस कुलफ मुलय थावुन। येमि सातु पेयि तमि सातु यॅड बरुन्य ख्यनस च्यनस मंज़ बेकायदगी। यड साफ करनस मंज़ जल्दबाज़ी। येमि सातु यड साफ करनुच चेनुवन दियि सु साथ टालुन, मल न्येबर नेरुन, रुकावट तावुन्य छि कब्ज़ गछ़नुक्य केंह खास वजह।

कब्ज़ गछ़ि ख्यनस च्यनस मंज़ तब्दीली करनु सुत्य ठीक करनुच कूशिश करुन्य। दवा गछ़न नु इसतिमाल करुन्य।

छिलकु ह्यथ दालु सिविथ सबज़ी नेस्फ यड गछ़ि सलाद ख्यथ बरुन्य। सालद गव मुजि,गाजरि, टमाटर, बंदगूपी वॅथर, चोगन्दर,

लॉर, गन्ड कोश ह्यथ आटिच चोट, म्यव अम्ब, अमरूद, मौसमी, पपीता। ख्यन ब्रोंह अख गन्ट त्रेश च्यनुक आदत गछि बनावुन।

✷

यड साफ करुन्य :

मोरबाये हलेल अख शोंगन विजि गर्म द्वद गिलासस सुत्य च्यन सुत्य छे यड साफ गछान।

✷

सर्द आब श्रान :

दोहदिश सर्द आब श्रान करुनुक आदत गछि बनावुन। गर्म आब श्रान करन पतय छि तुर खसान त सर्द आब श्रान कॅरिथ छे गर्मी बासान।

सर्द आब श्रान करन सुत्य छु खूनुक दौर तेज़ सपदान।

✷

प्रोटीन :

प्रोटीन छु सॉन्य जिस्मॉनी कोवत, कॉम करुनुक ताकत फुर्ती चुस्ती पॉद करनस मंज़ मदद करान। दाल अनाज चन मटर, दोद, म्यव छि अमियुक आगुर।

✷

चर्बी :

चर्बी छु सॉनिस शरीसर मंज़ गर्मी पॉद करान यि छु द्वद, तील, बादाम, डून्य, काजू, मूंगफली बेतरि चीज़ ख्यन सुत्य हॉसिल सपदान।

✷

कारबोहाईड्रेटस :

कारबोहाईड्रेटस छि सॉनिस शरीरस गर्म थावान युस सिर्फ ज़िन्द् इन्सानस मंज़ छु आसान। अनाज, तोमुल, ओट, मकॉय, जवार, बाजर, नय शकर, खॅज़र्, मोदुर म्यव् केल् छु अम्युक आगुर।

❋

आब छु ज़िन्दगी :

सॉनिस शरीरस मंज़ छु तकरीबन ८० फिसिदी आब, आब छु सानि शरीरच सफाई तु गन्दुगी दूर करनस मंज़ मदद करान। अर्क, पेशाब, मल न्येबर कडनस मंज़ मदद करान। अर्क पेशाब, मल न्येबर कडनस मंज़ खुराक श्रपरावनस तु खून ब्रोंह पकुनावनस मंज़ मदद करान। साफ आब छु ज़िन्दगी, गन्द् आब छु मौत।

❋

कैल्शयम :

कैल्शयम छु सानि अडिजि, सॉन्य दन्द बनावनस तु मज़बूत थावनस मंज़ अख ज़रूरी जुज़।

❋ ❋ ❋

Desi Dawa-Ta- Desi Elaj

(Herbal Treatment) Kashmiri

MAHARAJ KRISHEN MAWA MASROOR

1. Name	:	M.K. Mawa
2. Pen Name	:	Masroor
3. Father's Name	:	Late Shri Nand Lal Mawa
4. Date of Birth	:	October- 1937
5. Birth Place	:	Bohri Kadal Srinagar-Kashmir (INDIA)
6. Present Address	:	House No.-137- Lane No1/H.No.2 Anupam Garden Sainik Farms, New Delhi- 110030 Contact No.9810056225, 09810259954 A-41, Freedom Fighter Colony Gate No. 1 Neb Sarai Saket New Delhi

7. Publications

(A) Baksharihar Ta Surgik Wat Pad (Kashmiri) 1985
(B) Jowhare Kayinath (Spiritual Science — Urdu) Dec. 2011
(C) Desi Dawa-Ta- Desi Elaj (Herbal Treatment) Kashmiri -2012

8. Publications in press

(a) Benav Sharuk Potel Kashmiri Short Stories
(b) Wath Ma Chhi Rawan Kashmiri Poetry
(c) Pond Chud Translator of Russian Short Stories in Kashmiri For Children

PUBLISHER
FUNKAR CULTURAL ORGANISATION SRINAGAR-KASHMIR
CONTACT NO. 09419092468